

---

MEDIUM MEDICAL

---

# VINDECAREA GLANDEI TIROIDE

ADEVĂRUL DIN SPATELE BOLII LUI HASHIMOTO, BOLII LUI GRAVES, INSOMNIEI,  
HIPOTIROIDISMULUI, NODULILOR LA TIROIDĂ ȘI BOLII EPSTEIN-BARR



---

ANTHONY WILLIAM

---

AUTORUL BESTSELLERURILOR NEW YORK TIMES:  
*Alimente care îți pot schimba viața în bine și Medium Medical*

Glanda tiroidă este ultimul subiect la modă în domeniul sănătății. De la bătrâni la adulții în putere, ba chiar și la copii, din ce în ce mai mulți oameni – îndeosebi femeile – aud că principalul motiv pentru care se simt obosiți, se îngrașă, suferă de o stare de confuzie mentală, de pierderi ale memoriei, de dureri, amorțeli și furnicături, de insomnie, căderea părului, bufeuri de căldură, sensibilitate la frig, constipație, balonare, anxietate, depresie, palpitații cardiace, pierderea libidoului, agitația picioarelor etc. – este tiroida. În consecință, toată lumea dorește să afle cum poate scăpa din această capcană a unei tiroide dezechilibrate.

Deși oamenii de știință și medicii au început să acorde o atenție din ce în ce mai mare glandei tiroide, aceste simptome nu au dispărut, iar bolnavii nu se vindecă de ele. Simpla diagnosticare a unui bolnav cu „boala lui Hashimoto”, „hipotiroidism” sau un alt nume sofisticat de acest fel nu explică nicicum miriadele de probleme de sănătate pe care le experimentează pacientul. Explicația are de-a face cu un adevăr fundamental care rămâne neobservat: problemele glandei tiroide nu reprezintă cauza ultimă a problemelor de sănătate de care suferă oamenii. O tiroidă dezechilibrată este doar un simptom în plus al unei probleme mult mai mari decât cea care afectează micuța glandă de la nivelul gâtului. Adevărata cauză este mult mai invazivă, afectând întregul corp și fiind responsabilă pentru întreaga gamă de simptome și afecțiuni atribuite îmbolnăvirii glandei tiroide.

În cartea *Medium Medical: Vindecarea glandei tiroide*, Anthony William – Mediumul Medical – ne revelează o perspectivă complet diferită asupra epidemiei actuale de boli ale tiroidei. Încurajându-și cititorii să devină propriii lor experți în domeniul tiroidei, el le explică în detaliu cauza reală a problemelor lor de sănătate, inclusiv a tuturor inflamațiilor, bolilor autoimune și a zeci de alte simptome și afecțiuni, după care le oferă o trusă de prim ajutor care le poate schimba întreaga viață, ajutându-i să își vindece glanda tiroidă și să își recapete sănătatea și vitalitatea. Abordarea lui diferă de toate celelalte și așa cum îi pot confirma deja milioane de fani și de adepți care îl urmează – este o abordare care dă rezultate foarte bune.

## Referințe despre Anthony William

„După primele trei minute în care a vorbit cu mine, Anthony mi-a identificat cu precizie problema medicală! Acest vindecător știe cu adevărat despre ce vorbește.

Capacitățile lui Anthony sunt unice și fascinante.”

– Dr. Alejandro Junger, autorul bestsellerului New York Times: *Detox* și fondatorul celebrului Clean Program

„Anthony este un prieten de nădejde al familiei mele. Opera sa este un far călăuzitor care a ajutat nenumărați oameni să ajungă la țarm. Înseamnă foarte mult pentru noi toți.”

– Robert De Niro și Grace Hightower De Niro

„Deși există incontestabil un element de mister provenit dintr-o altă lume în ceea ce face, o bună parte din ceea ce spune el – îndeosebi în privința bolilor autoimune – este fără îndoială corect și adevărat. Vestea și mai bună este că protocoalele recomandate de el sunt în întregime naturiste, accesibile și ușor de pus în practică.”

– Gwyneth Paltrow, actriță laureată a Premiului Oscar, autoarea bestsellerului New York Times: *Totul este ușor*, fondatoarea CCO și GOOP.com

„Anthony este un magician pentru toți artiștii de la compania mea de înregistrări. Dacă ar fi el însuși un album de muzică, ar depăși cu mult albumul lui Michael Jackson, *Thriller*. Talentul său este în egală măsură profund, remarcabil, extraordinar și șocant. Practic, este un înțelept ale cărui cărți sunt pline cu profeții. Acesta este viitorul medicinei.”

– Craig Kallman, președinte executiv al Atlantic Records

„Cărțile lui Anthony sunt revoluționare și practice. Toți cei care se simt frustrați de limitele curente ale medicinei occidentale merită să își aloce timpul și atenția acestor cărți.”

– James Van Der Beek, creator, producător executiv și vedetă a serialului TV *What Would Diplo Do?*, erou principal în serialul *Dawson's Creek*, și Kimberly Van Der Beek, conferențiar public și activistă

„De când am citit cartea *Medium Medical: Vindecarea glandei tiroide*, mi-am lărgit abordarea și maniera de a trata bolile glandei tiroide, iar pacienții mei au avut enorm de câștigat. Rezultatele pe care le-am obținut au fost într-adevăr extrem de satisfăcătoare.”

– Din Cuvântul înainte al dr. Prudence Hall, fondatoarea și directoarea medicală a clinicii The Hall Center



„Anthony nu este doar un vindecător plin de căldură sufletească și de compasiune, ci și un medium autentic și corect, cu un har primit de la Dumnezeu.

A fost o binecuvântare absolută în viața mea.”

– Naomi Campbell, model, actriță, activistă

„Familia și prietenii mei au beneficiat de darul inspirat de vindecător al lui Anthony. Ne-am bucurat cu toții, dincolo de tot ce pot exprima în cuvinte, de o regenerare fizică și de o bună sănătate mentală.”

– Scott Bakula, producător și actor cu rol principal în serialul *NCIS: New Orleans*, vedetă în filmele *Basmati Blues*, *Saltul cuantic* și *Star Trek: Enterprise*

„Anthony este un om minunat. Mi-a identificat o serie de probleme de sănătate, mi-a recomandat anumite suplimente și m-am simțit aproape instantaneu mai bine.”

– Rashida Jones, producătoare și actriță în filmul *Angie Tribeca*; creatoare și producătoare a seriei de documentare *Hot Girls Wanted*; vedetă cu rol principal în serialul *Parks and Recreation*, vedetă care apare în filmele *Rețeaua socială* și *The Office*.

„Anthony William este unul din acei oameni rar întâlniți care își folosește harul pentru a-i ajuta pe alții să își împlinească adevăratul potențial, devenind proprii lor avocați ai unei stări de sănătate optime... L-am văzut pe Anthony în acțiune atunci când am participat la una din conferințele sale. A fost fascinant. Din punctul meu de vedere, acuratețea lecturilor sale mediumice mi se pare egală cu aceea a unui cântăreț de operă care ia o notă foarte înaltă.

Dincolo de „notele sale foarte înalte”, ceea ce a fascinat cel mai mult audiența a fost însă compasiunea din sufletul său. Sunt mândră să îl pot numi astăzi prieten pe Anthony William, și îți pot confirma că persoana pe care o auzi pe podcast-uri și ale cărei cuvinte umplu paginile bestsellerurilor sale este un om oricând gata să ajute pe cineva drag. Nu este vorba doar de o mască! Anthony William este un om autentic, iar importanța informațiilor pe care le primește de la Spirit este neprețuită, dătătoare de speranță și extrem de necesară în aceste timpuri!”

– Debbie Gibson, vedetă pe Broadway, cantautoare de mare renume

„Harul lui Anthony i-a permis să devină un canal pentru transferul unor informații ce depășesc cu ani-lumină nivelul actual al științei.”

– Dr. Christiane Northrup, autoarea bestsellerurilor *New York Times*: *Cum să îți ușurezi viața*, *Zeitele rămân tinere pentru totdeauna* și *Corpul femeii, înțelepciunea femeii*

„Descoperirea lui Anthony și a Spiritului Compasiunii, care ne poate transmite înțelepciunea sa vindecătoare prin intermediul genului receptiv și al mediumității lui Anthony, ne-a umplut de bucurie și ne-a adus nenumărate beneficii. Cartea lui conține cu adevărat o „înțelepciune a viitorului”, oferindu-ne o explicație clară și corectă a numeroaselor boli misterioase despre

care vechile texte medicale budiste au prezis că ne vor lovi în această epocă în care oamenii din ce în ce mai inteligenți vor interfera cu elementele vieții în încercarea de a obține profit.”

– Robert Thurman, profesor Jey Tsong Khapa de studii budiste indo-tibetane la Universitatea Columbia; președintele Tibet House SUA; autorul bestsellerurilor *Omul păcii, lubește-ți dușmanii* și *Revoluția interioară*; moderator al emisiunii *Bob Thurman Podcast*

„Anthony William are un dar absolut remarcabil! Îi voi rămâne întotdeauna recunoscătoare pentru că a descoperit cauza care a stat la baza mai multor probleme de sănătate care m-au afectat ani la rând. Cu ajutorul lui, constat îmbunătățiri de la o zi la alta. Consider că este o resursă fabuloasă!”

– Morgan Fairchild, actriță, autoare, conferențiară

„Harul vindecător dăruit de Dumnezeu lui Anthony William este pur și simplu miraculos.”

– David James Elliott, actor principal în filmele *Camera Store*, *Scorpion*, *Trumbo*, *Mad Men*, *CSI: NY*, vedeta principală timp de zece ani în serialul CBS *JAG*

„Anthony William este un medium medical autentic care deține soluții reale și nu excesiv de radicale pentru multe boli misterioase care ne afectează în lumea noastră modernă. Sunt fericită că l-am cunoscut personal și îl consider cel mai important specialist la care apelez pentru protocoalele mele de sănătate și ale familiei mele.”

– Annabeth Gish, actriță care a jucat în filmele *Halt and Catch Fire*, *Scandal*, *Pretty Little Liars*, *The West Wing* *Mystic Pizza*

„Anthony William și-a dedicat viața pentru a-i ajuta pe oameni cu informații care pot schimba dramatic în bine viața multora dintre ei.”

– Amanda de Cadenet, fondatoarea și președinta executivă a emisiunii de televiziune *Conversația* și a Proiectului Girlgaze, autoare a cărților *It's Messy* și *#girlgaze*

„Îl iubesc pe Anthony William! Fiicele mele Sophia și Laura mi-au dat cartea lui de ziua mea și nu am putut-o lăsa din mână până când nu am terminat-o. Mediumul Medical m-a ajutat să răspund la toate întrebările pe care mi le-am pus de-a lungul vieții referitoare la o stare de sănătate optimă. Cartea lui Anthony m-a ajutat să înțeleg că virusul rezidual Epstein-Barr, pe care l-am contactat în copilărie a făcut ravagii în viața mea peste ani, punându-mi în pericol sănătatea. Mediumul Medical mi-a transformat viața.”

– Catherine Bach, actriță în filmele *Tânăr și neliniștit*, *The Dukes of Hazzard*

„În această lume în care prevalează confuzia, în care se aud tot felul de zvonuri conflictuale legate de sănătate și de starea de bine, personal prefer să mă bazez pe autenticitatea



profundă a lui Anthony. Harul său miraculos se ridică mai presus de această confuzie, oferind foarte multă claritate.”

– Patti Stanger, moderatoarea emisiunii *Million Dollar Matchmaker*

„Am reușit să mă recuperez în urma unei crize traumatice a coloanei vertebrale pe care am suferit-o în urmă cu câțiva ani, dar continuam să sufăr de o slăbiciune musculară, de un sistem nervos epuizat și de o greutate excesivă. O prietenă apropiată m-a sunat într-o seară și mi-a recomandat insistent să citesc cartea *Medium Medical*, de Anthony William. Am rezonat cu multe informații din această carte, așa că am început să integrez în viața mea o serie de idei din ea, după care am avut norocul să primesc o consultație direct de la Anthony. Lectura mediumică a fost atât de precisă încât m-a ajutat să mă vindec în profunzime și să îmi restabilesc o stare de sănătate despre care nu mi-aș mai fi imaginat vreodată că este posibilă.

Greutatea mea a scăzut la un nivel sănătos, pot merge cu bicicleta și pot face yoga, m-am întors la sala de sport, am foarte multă energie și dorm foarte bine. În fiecare dimineață, atunci când urmez protocoalele sale, zâmbesc și îmi spun: „Uau! Anthony William! Îți mulțumesc pentru darul vindecării pe care mi l-ai făcut... Da!”

– Robert Wisdom, actor care a jucat în filmele *Flaked*, *Rosewood*, *Chicago P.D.*, *Nashville*, *The Wire*, *Ray*

„Mă bazez pe Anthony William în toate problemele de sănătate, ale mele și ale familiei mele. Chiar și când medicii nu știu despre ce este vorba, Anthony înțelege imediat în ce constă problema și care este cea mai bună cale către vindecare.”

– Chelsea Field, actriță care a jucat în filmele *NCIS: New Orleans*, *Fără urmă*, *Ultimul cercetaș*

„Informații care DAU REZULTATE. La asta mă gândesc ori de câte ori îmi amintesc de Anthony William și de profunda sa contribuție la bunul mers al acestei lumi. Acest lucru mi-a devenit extrem de clar atunci când l-am văzut lucrând cu o veche prietenă care s-a luptat ani la rând cu boala, cu ceața mentală și cu oboseala. A consultat nenumărați doctori și terapeuți, și a urmat mai multe protocoale medicale. Nimic nu a dat însă rezultate. Până când a vorbit cu Anthony... Mai departe, rezultatele au fost uluitoare. Îți recomand cu căldură cărțile, conferințele și consultațiile sale. Nu rata această oportunitate de vindecare!”

– Nick Ortner, autorul bestsellerului New York Times: *Terapia prin ciocănituri*

„La numai 12 ore după ce am primit o doză masivă de încredere în sine administrată de Anthony, țiuitul persistent din urechi pe care l-am auzit tot anul trecut... a început să scadă în intensitate. Îi sunt profund recunoscător și mă simt extrem de fericit pentru darul pe care mi l-a făcut.”

– Mike Dooley, autorul bestsellerelor New York Times: *Posibilități infinite* și *Mesaje de la Univers*

„Talentul ezoteric nu este un dar complet decât atunci când este dublat de integritate morală și de iubire. Anthony William îmbină într-o manieră divină arta vindecării cu harul mediumic și cu etica. Este un vindecător autentic care își face temele și le împărtășește apoi altora, aducând astfel un serviciu real întregii lumi.”

– Danielle LaPorte, autoarea bestsellerurilor *White Hot Truth* și *Harta dorinței*

„Anthony este un clarvăzător și un înțelept al stării de bine. Harul lui este absolut remarcabil. Cu ajutorul lui, am reușit să îmi identific și să îmi rezolv o problemă de sănătate care m-a chinuit ani la rând.”

– Kris Carr, autoarea bestsellerului New York Times: *Dieta cu sucuri Crazy Sexy* și a cărților *Bucătăria Crazy Sexy* și *Dieta Crazy Sexy*

„Anthony William este un Edgar Cayce<sup>1</sup> al epocii noastre, citind corpul cu o precizie și o viziune uluitoare. Anthony identifică întotdeauna cauzele profunde ale bolilor, uimindu-i în egală măsură pe profesioniștii din domeniul sănătății convenționale și alternative. Sfaturile profunde și practice ale lui Anthony îl fac pe acesta unul dintre cei mai eficienți vindecători ai secolului XXI.”

– Ann Louise Gittleman, autoare a peste 30 de cărți (multe dintre ele bestselleruri) despre sănătate și vindecare și creatoare a planului dietetic și de detoxificare Fat Flush, extrem de popular

„În calitate de femeie de afaceri de la Hollywood, cunosc foarte bine ce înseamnă valoarea. Cunosc clienți de-ai lui Anthony care au cheltuit peste un milion de dolari în speranța de a-și vindeca bolile misterioase, înainte de a-l descoperi pe el.”

– Nanci Chambers, actriță care a jucat în serialul *JAG*; producătoare și antreprenoare la Hollywood

„Neprețuitele sfaturi ale lui Anthony William referitoare la prevenirea și combaterea bolilor depășesc cu mult tot ce există la ora actuală în domeniul medical.”

– Dr. Richard Sollazzo, oncolog certificat din New York, hematolog, nutriționist și expert anti-îmbătrânire; autor al cărții *Echilibrează-ți starea de sănătate*

„Ori de câte ori Anthony William recomandă o modalitate naturală de vindecare, aceasta dă rezultate. Am văzut acest lucru în cazul fiicei mele, iar îmbunătățirea stării ei de sănătate a fost

<sup>1</sup> Edgar Cayce a fost un medium american care a dat numeroase răspunsuri în privința anumitor întrebări precum cele legate de starea de sănătate sau de Atlantida, în timp ce se afla într-o stare de transă. În ciuda faptului că Edgar Cayce era un creștin devotat și a decedat înainte de formarea mișcării New Age, majoritatea adeptilor acestei mișcări îl consideră pe Cayce fondatorul mișcării. În prezent există mii de cercetători ce studiază capacitățile sale și s-au scris peste 300 de cărți despre viața acestuia. (n. tr.)

impresionantă. Abordarea lui referitoare la folosirea ingredientelor naturale este o modalitate mai eficientă de vindecare."

– Martin D. Shafiroff, consultant financiar; prezentat ca brokerul nr. 1 din America de către WealthManagement.com și drept consilierul financiar nr. 1 de către *Barron's*

„Anthony mi-a făcut o lectură mediumică referitoare la starea mea de sănătate și mi-a spus lucruri legate de corpul meu pe care nu le cunoșteam decât eu. Acest om generos, blând, plin de umor, smerit și extrem de bun – care pare că vine „dintr-o altă lume”, fiind înzestrat cu daruri de excepție și cu o capacitate ce sfidează modul nostru de a privi această lume – m-a șocat chiar și pe mine, deși sunt la rândul meu medium! Este dincolo de orice îndoială Edgar Cayce al zilelor noastre, și suntem extrem de binecuvântați că îl avem printre noi. Anthony William reprezintă cea mai bună dovadă că noi suntem mult mai mult decât ne dăm seama."

– Colette Baron-Reid, autoarea bestsellerului *Harta* și moderatoarea emisiunii TV *Mesaje de la spirite*

„Orice fizician cuantic îți va spune că există lucruri pe care nu le înțelegem încă în acest univers. Personal, cred sincer că Anthony are acces la o parte din aceste lucruri. Are un talent uimitor de conectare cu cele mai eficiente metode de vindecare."

– Caroline Leavitt, autoarea bestsellerurilor New York Times: *Cartea copacilor pentru copiii familiei*, *Această lume frumoasă și crudă*, *Este deja mâine?* și *Imagini cu tine*

# MEDIUM MEDICAL

# VINDECAREA

# GLANDEI TIROIDE

*Dedicată tuturor celor care s-au luptat cu boala, care au suferit, dar au fost dezamăgiți, uitați, ignorați sau trădați; dar și tuturor celor care s-au luptat cu boala, au perseverat, s-au vindecat sau se află în curs de vindecare. Sunt alături de voi toți. Ne putem ridica mai presus de boală, prin cunoaștere, înțelepciune, adevăr, iubire și, mai presus decât toate, prin compasiune.*



AUTORUL BESTSELLERURILOR NEW YORK TIMES:

*Alimente care îți pot schimba viața în bine și Medium Medical*

— MEDIUM MEDICAL —

# VINDECAREA GLANDEI TIROIDE

ADEVĂRUL DIN SPATELE BOLII LUI HASHIMOTO, BOLII LUI GRAVES, INSOMNIEI,  
HIPOTIROIDIEI, NODULILOR LA TIROIDĂ ȘI BOLII EPSTEIN-BARR

— ANTHONY WILLIAM —

TRADUCEREA DIN LIMBA ENGLEZĂ: Cristian HANU

ADEVĂR  DIVIN

Brașov, 2018

Editura ADEVĂR DIVIN  
Braşov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,  
cod 500414, O.P. 12  
Mobil: 0725.931.146  
Telefon / Fax: 0268.324.970  
E-mail: adevardivin@gmail.com  
Site: **www.divin.ro**

Copyright © 2017 Editura ADEVĂR DIVIN.

Titlul original în limba engleză *Medical Medium Thyroid Healing: The Truth behind Hashimoto's, Graves', Insomnia, Hypothyroidism, Thyroid Nodules & Epstein-Barr*, de Anthony William.

Copyright © 2017 Anthony William.

Ediția originală a fost publicată în 2017 de Hay House Inc., SUA.

Accesează online radioul editurii Hay House pe: [www.HayHouseRadio.com](http://www.HayHouseRadio.com).

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

WILLIAM, ANTHONY

Vindecarea glandei tiroide (Medium Medical) : adevărul din spatele Bolii lui Hashimoto, Bolii lui Graves, insomniei, hipotiroidiei, nodulilor la tiroidă și Bolii Epstein-Barr / Anthony William ; trad.: Cristian Hanu. - Braşov : Adevăr Divin, 2018

Index

ISBN 978-606-756-031-2

I. Hanu, Cristian (trad.)

61

Editor: Cătălin PARFENE

Tehnoredactare și copertă: Florin DRUȚU

Corectură: Elena MĂLNAI

---

**Pentru toți cei care s-au străduit, au suferit și au fost abandonați, uitați, dați la o parte, ignorați sau trădați. Pentru cei care au luptat din greu, au perseverat, s-au vindecat sau nu s-au vindecat încă. Sunt alături de voi. Putem să învingem împreună cu ajutorul cunoașterii, înțelepciunii, adevărului, iubirii și, cel mai important, al compasiunii.**

---

# CUPRINS

Cuvânt înainte.....	xv
O notă pentru cititor.....	xvii

## Partea I: Revelații referitoare la glanda tiroidă

Capitolul 1	Adevărul despre glanda tiroidă.....	3
Capitolul 2	Factorii care declanșează boala virală a tiroidei.....	11
Capitolul 3	Cum operează virusul glandei tiroide.....	17
Capitolul 4	Adevăratul scop al glandei tiroide.....	31
Capitolul 5	Explicarea simptomelor și afecțiunilor de care suferi.....	35
Capitolul 6	Cancerul la tiroidă.....	67
Capitolul 7	Testele ambigue pentru evaluarea tiroidei.....	73
Capitolul 8	Medicația pentru tiroidă.....	77

## Partea a II-a: Marile greșeli care te împiedică să te vindeci

Capitolul 9	O punte de legătură către o stare mai bună de sănătate.....	87
Capitolul 10	Marea Greșeală nr. 1: Confuzia autoimună.....	95
Capitolul 11	Marea Greșeală nr. 2: Perspectiva greșită asupra bolilor misterioase ...	99
Capitolul 12	Marea Greșeală nr. 3: Prezentarea de etichete în loc de răspunsuri ..	101
Capitolul 13	Marea Greșeală nr. 4: Inflamația – cauză a bolii.....	103
Capitolul 14	Marea Greșeală nr. 5: Mitul metabolismului.....	107
Capitolul 15	Marea Greșeală nr. 6: Jocul de-a „dați vina pe gene”.....	111
Capitolul 16	Marea Greșeală nr. 7: Ignorarea celor patru factori care nu iartă ....	115
Capitolul 17	Marea Greșeală nr. 8: „Nu există decât în mintea ta”.....	119
Capitolul 18	Marea Greșeală nr. 9: „Ți-ai creat singur boala”.....	121

## Partea a III-a: Regenerarea glandei tiroide

Capitolul 19	A sosit timpul să îți reconstruiești corpul.....	127
Capitolul 20	Viața fără glanda tiroidă.....	131
Capitolul 21	Concepții greșite comune și ce anume trebuie să eviți.....	133
Capitolul 22	Alimente, plante medicinale, plante aromatice și suplimente cu efecte vindecătoare extrem de puternice.....	141
Capitolul 23	Un program de recuperare a glandei tiroide în 90 de zile.....	153
Capitolul 24	Rețete pentru vindecarea tiroidei.....	163
Capitolul 25	Tehnici pentru vindecarea tiroidei.....	227
Capitolul 26	În sfârșit vindecată – Povestea unei femei.....	231

## Partea a IV-a: Secretele somnului

Capitolul 27	Insomnia și glanda tiroidă.....	239
Capitolul 28	Somnul – sursă a stării de bine.....	243
Capitolul 29	Identificarea problemelor legate de somn.....	247
Capitolul 30	Vindecarea problemelor legate de somn.....	255
Capitolul 31	De ce sunt benefice visele „urâte”.....	261

Cuvânt de încheiere: Aurul sufletului tău.....	263
Index.....	265
Mulțumiri.....	281
Despre autor.....	282



# CUVÂNT ÎNAINTE

Ce vei găsi în această carte neprețuită? O abordare inedită și fascinantă referitoare la boala glandei tiroide. Grație lui Anthony William și vocii pe care o aude, vei primi informații noi referitoare la această boală, dar și diferite modalități sigure și eficiente de a o vindeca.

Ginecolog pregătit la USC și pionieră în domeniul hormonilor bio-identici pentru femei, eu sunt întotdeauna dispusă să caut „cauzele ultime” ale unei boli sau ale declinului fizic. Am tratat mii de pacienți de boala glandei tiroide, dar înclin să cred că doar jumătate din oamenii care suferă de ea în Statele Unite sunt diagnosticați corect. După părerea mea profesională, este posibil ca 7 din 10 americani să sufere de tiroidă. Dacă vei citi această carte deosebită, îți vei putea stabili propriul diagnostic și vei dispune de resursele necesare pentru a opri din start evoluția bolii. De când am citit cartea lui Anthony, *Medium Medical: Vindecarea glandei tiroide*, mi-am format o perspectivă nouă și am descoperit soluții noi pentru cazurile cele mai dificile cu care mă confrunt. Trebuie să recunosc că Anthony are dreptate atunci când spune că nu toți pacienții răspund la hormonii tiroidieni așa cum ne-am aștepta sau ne-am dori noi, medicii.

În calitate de medic, dacă aș auzi o voce plină de înțelepciune care îmi vorbește despre pacienții mei, având întotdeauna dreptate, așa cum i se întâmplă lui Anthony William, aș considera acest lucru un miracol. Foarte mulți dintre colegii mei ar fi la fel de recunoscători dacă ar primi un astfel de ajutor din interior, deși nu cred că întreaga profesie medicală ar privi la fel de favorabil această chestiune. Sinceră să fiu, nu înțeleg de ce! Una din principalele cauze ale

mortalității în Statele Unite sunt medicamentele prescrise și tratamentele medicale curente. Noi ne „înfundăm” pacienții cu antibiotice, și în consecință ne confruntăm anual cu mii de decese cauzate de rezistența la antibiotice. Facem praf imunitatea bolnavilor de cancer cu medicamente care îi îmbolnăvesc mai târziu de alte cancere. Personal, asist în fiecare zi la efectele nocive ale pastilelor anticoncepționale asupra sistemului hormonal al tinerelor femei. Of! Mă simt exact la fel de frustrată ca și tine!

Ca și cum toate acestea nu ar fi de ajuns, știai că tratamentele medicale curente au rămas în urma cunoașterii științifice medicale cu 25 de ani? În domeniul tehnologiei informațiilor (IT), acest lucru ar însemna că oamenii din zilele noastre ar trebui să continue să cumpere vechile și butucănoasele computere Apple II de acum un sfert de secol, în pofida existenței unor computere sofisticate nescosate pe piață. Unul din prietenii mei a fost președinte executiv al unei companii high-tech de frunte, având în subordine mii de oameni și zeci de fabrici în întreaga lume. La apogeul carierei sale, el a făcut o tumoare foarte agresivă pe creier. Deși a fost tratat în cele mai bune clinici medicale din Statele Unite, el a rămas șocat de lipsa abordărilor inovative. În timp ce industria IT a rezolvat probleme uluitoare de complexe și aparent imposibile, tratamentul pentru acest tip de cancer nu a progresat cu nimic de mai bine de un deceniu. A fost un bărbat minunat și bun, și înainte de a muri mi-a spus frustrat că dacă și-ar fi condus compania așa cum practică medicii medicina, aceasta ar fi dat faliment în mai puțin de o lună. Ori de câte ori văd pacienți diagnosticați greșit și tratați prin medicina

tradițională „de stil vechi”, mă simt la fel de frustrată și de dezamăgită.

Așa se explică de ce am citit absolut fascinantă și cu mintea deschisă cartea lui Anthony, *Medium Medical*, și această carte nouă: *Medium Medical: Vindecarea glandei tiroide*. Pacienții au nevoie de răspunsuri acum. Ei nu pot aștepta răspunsurile care vor apărea peste două decenii! De altfel, știu cu o certitudine absolută că răspunsurile nu provin întotdeauna din laboratoarele medicale și din testele clinice. Indiferent cum i-am spune: *Conștiință, Dumnezeu, Vocea, Câmpul* etc., este cert faptul că Anthony este conectat la o sursă de cunoaștere, de înțelepciune și de vindecare absolut neprețuită.

Cercetătorii, medicii și ceilalți oameni de știință sunt extrem de interesați de conexiunea dintre viruși și procesele bolii. Ani la rând, am citit tot ce am putut găsi în literatura de specialitate despre maniera în care sunt implicați virușii în diferite boli și în cancerele care urmează. Spre exemplu, la începutul anilor 60, VEB a fost identificat ca o cauză probabilă a unui limfom rar întâlnit, iar la ora actuală există dovezi medicale că virusul este asociat cu boala lui Hodgkin, cu bolile autoimune, cu scleroza multiplă și cu sute de mii de cazuri de cancer care apar în fiecare an. Cu toate acestea, știm încă foarte puține lucruri despre felul în care sunt implicați virușii în aceste dezechilibre și despre tratarea efectivă a bolilor generate de ei.

În cartea sa, Anthony prezintă o perspectivă inovativă asupra bolii glandei tiroide,

revelând faptul că principala sa cauză este virusul Epstein-Barr. Această perspectivă aruncă în aer multe din miturile legate de tiroidă pe care le-ai auzit probabil, oferind în schimb răspunsuri geniale, ca să nu zic de-a dreptul iluminate. Suplimentele, echilibrul dietetic, plantele medicinale și aromatice și tehnicile de vindecare a glandei tiroide recomandate de el sunt unice și au o valoare neprețuită. Anthony insistă asupra faptului că nu suntem obligați să suferim de boala glandei tiroide, iar eu sunt absolut de acord cu el. De când am citit cartea *Medium Medical: Vindecarea glandei tiroide*, mi-am largit abordarea și maniera de a trata bolile glandei tiroide, iar pacienții mei au avut enorm de câștigat. Rezultatele pe care le-am obținut au fost într-adevăr extrem de satisfăcătoare.

Îți mulțumesc, dragă Anthony, pentru că îți folosești harul ieșit din comun și binecuvântat ca să-i ajuți pe cei care suferă. Mă simt recunoscătoare pentru curajul, dedicația și generozitatea cu care îți dedici viața pentru a aduce servicii umanității. Îmi doresc ca un număr cât mai mare de oameni, inclusiv întreaga comunitate medicală, să îți audă vocea, și implicit să asculte vocea care te călăuzește!

— Dr. Prudence Hall,  
fondatoarea și directoarea medicală  
a clinicii The Hall Center

## O NOTĂ PENTRU CITITOR

Bolile cronice nu au fost niciodată atât de răspândite ca în prezent. Numai în America, peste 250 de milioane de oameni sunt bolnavi sau se confruntă cu simptome misterioase. Ei își trăiesc viața la o capacitate diminuată, fără ca cineva să le poată explica ce au. Pe lângă asta, explicațiile care le sunt prezentate nu par să se potrivească sau îi fac să se simtă chiar mai rău. Poate că te numeri și tu printre ei. Dacă da, probabil că ești deja conștient de faptul că știința medicală nu reușește să înțeleagă ce anume se ascunde în spatele acestei epidemii de simptome și de suferințe misterioase.

Doresc să clarific un lucru: am toată stima pentru știința medicală. Există foarte mulți medici, chirurghi, asistenți, tehnicieni, cercetători, chimiști și alți specialiști incredibil de talentați care fac enorm de multe lucruri bune în domeniul medicinei convenționale și alternative. Am avut eu însumi privilegiul de a colabora cu câțiva dintre ei. Nu pot decât să îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru că există astfel de terapeuți plini de compasiune. Încercarea de a înțelege lumea în care trăim printr-o investigație sistematică este una dintre cele mai bune perspective posibile.

La fel ca orice demers uman însă, știința medicală se află în plin proces de evoluție. Ea se transformă tot timpul, iar teoriile care par absolute într-o zi sunt depășite a doua zi. Ceea ce vreau să spun este că știința nu deține încă toate răspunsurile.

Am așteptat cu toții mai bine de o sută de ani pentru ca știința medicală să ne ofere un răspuns la problemele glandei tiroide, dar acesta nu a venit încă. Din fericire, nu ești obligat să mai aștepti încă 10, 20 sau 30 de ani

(poate mai mult) pentru ca cercetarea științifică să descopere aceste răspunsuri. Dacă ai căzut la pat, dacă ți se pare că de-abia mai reușești să îți târăști zilele sau dacă te simți pierdut în privința stării de sănătate, nu trebuie să mai aștepti nici măcar o zi fără a face ceva, ca să nu mai vorbim de câteva decenii. De asemenea, nu trebuie să îți lași copiii să treacă prin același lucru. Și totuși, milioane de oameni sunt nevoiți să facă asta.

Așa se explică de ce a intrat în viața mea Spiritul Celui Preaînalt, expresia supremă a compasiunii lui Dumnezeu, atunci când aveam patru ani: pentru a mă învăța cum să percep cauzele reale ale suferințelor oamenilor și cum să transmit aceste informații întregii lumi. Dacă dorești să afli mai multe informații referitoare la povestea vieții mele, o poți găsi în cartea mea anterioară, *Medium Medical: Secretele care se ascund în spatele bolilor cronice și misterioase, și cum pot fi ele vindecate în sfârșit*. Pe scurt, Spiritul îmi vorbește constant, în cuvinte clare și precise, ca un prieten care stă lângă mine, despre simptomele oamenilor din jurul meu. În plus, El m-a învățat încă de la cea mai fragedă vârstă să fac scanări fizice ale oamenilor, mai mult sau mai puțin similare RMN-urilor, care îmi revelează toate blocajele, bolile, infecțiile, zonele cu probleme și afecțiunile lor din trecut.

Așadar, poți fi convins că eu și Spiritul te vedem. Știm cu ce te confrunți, și nu dorim să mai treci prin așa ceva niciun moment în plus. Munca mea de o viață constă în a-ți transmite ție și altora ca tine astfel de informații, astfel încât să ieși din oceanul confuziei generalizate, din retorica specifică lumii moderne referitoare la diferite trenduri și mode legate de starea de



bine, să îți redobândești starea de sănătate și să navighezi prin viață așa cum dorești.

Materialul din această carte este absolut autentic, iar scopul lui este să îți fie de folos. Te asigur că această lucrare nu este similară altora din domeniul sănătății. Ea conține atât de multe informații utile încât merită să o recitești cândva, pentru a te asigura că ai reținut toate informațiile. Uneori, aceste informații par opuse celor din alte cărți de specialitate, iar alteori par să corespundă acestora, dar cu unele diferențe subtile și esențiale. Ceea ce trebuie să înțelegi este că acesta este adevărul curat, nu doar o teorie preluată din alte cărți și reciclată astfel încât să pară nouă pentru înțelegerea stării de sănătate a glandei tiroide. Informațiile din această carte nu provin de la diferite grupuri de interese, din studii medicale finanțate de unii sau de alții, influențate de aceștia sau de diferiți lobby-ști, de diferite subiectivisme interne, de sisteme de convingeri personale, de investitori privați interesați să câștige un profit din domeniul sănătății sau de capcanele unui trend sau altul.

Toate aceste obstacole blochează cercetarea medicală autentică, împiedicând-o să înțeleagă în profunzime cauzele bolilor cronice. Atunci când există diferite surse exterioare care au interese masive în ascunderea anumitor adevăruri, foarte mulți bani și foarte mult timp alocat cercetării se risipesc în domenii neproductive. Există descoperiri care ar putea avansa considerabil progresul în tratamentul bolilor cronice, care sunt însă ignorate și nefinanțate. Datele din studiile științifice nu sunt nici pe departe absolute, ci pot fi interpretate în fel și chip, contaminate și manipulate, după care sunt tratate de către experții în domeniul tiroidei ca niște adevăruri absolute, chit că sunt greșite din start.

Datele și cifrele referitoare la boala glandei tiroide din paginile următoare nu vor fi asociate cu citate sau mențiuni la diferite studii științifice preluate din surse neproductive. Cu toate acestea, nu trebuie să îți faci griji că datele sunt incorecte sau exagerate, așa cum se întâmplă cu alte cărți din domeniul sănătății, întrucât ele provin în totalitate dintr-o sursă perfect

pură și curată, superioară și nemanipulată de cineva: Spiritul Compasiunii lui Dumnezeu. Nu există nicio altă vibrație mai vindecătoare decât compasiunea.

Dacă nu crezi decât în datele prezentate de către știință, află că și eu sunt un adept al acestora. Din păcate, știința și glanda tiroidă nu sunt cele mai bune prietene din lume. Pe scurt, glanda tiroidă continuă să fie și astăzi un mister medical. Studiile științifice referitoare la ea sunt vagi și nu oferă concluzii răspiccate referitoare la cauzele îmbolnăvirii sale. Spre deosebire de alte domenii ale științei, mult mai solid finanțate, aproape tot ce știe știința despre glanda tiroidă este pur teoretic, iar teoriile actuale nu sunt foarte apropiate de adevăr, motiv pentru care un număr atât de mare de oameni suferă de boala glandei tiroide. În mod regretabil, înțelegerea științifică și glanda tiroidă nu au încă foarte multe elemente comune, fiind foarte clar divizate.

Cândva, oamenii trăiau sub domnia autorității. Lor li s-a spus că Pământul este plat și că Soarele se învârtă în jurul Pământului, iar ei credeau acest lucru. Astfel de teorii nu erau verificate, dar oamenii le tratau ca și cum ar fi fost. Nu li se părea că își trăiesc viața pe dos, ci erau convinși că așa funcționează aceasta. Dacă cineva încerca să combată *status quo*-ul, era luat peste picior. A urmat apoi mare schimbare de paradigmă generată de știință. Oamenii care își puneau întrebări – cercetătorii și gânditorii consacrați – care nu au acceptat niciodată vreo teorie atât timp cât nu era dovedită, au confirmat în final că analiza obiectivă poate conduce la o înțelegere mult mai profundă și mai autentică a lumii în care trăim.

La ora actuală, știința a devenit noua autoritate. În unele cazuri, ea poate salva vieți. Spre exemplu, chirurgii moderni folosesc instrumente sterile, întrucât înțeleg riscurile contaminării cu microorganisme, pe care chirurgii din trecut nu le înțelegeau. Deși progresele făcute au fost incontestabil foarte mari, nu putem să ne oprim din a ne pune întrebări. A sosit timpul pentru o altă schimbare a paradigmei. De vreme

ce „știința” nu este capabilă să găsească răspunsuri referitoare la bolile cronice, merită să ne întrebăm în ce măsură este aceasta corectă. Cine o finanțează? Sunt eșantioanele analizate suficient de diversificate? Suficient de mari? Au fost grupurile de control evaluate într-o manieră etică? S-a ținut cont de toți factorii implicați? Au fost instrumentele de măsurare suficient de avansate? Ne spune analiza rezultatelor o poveste diferită de datele propriu-zise? A existat vreun subiectivism, vreo influență interesată din exterior?

Să fim onești: chiar și știința domeniilor cele mai concrete dă dovadă de erori. Dacă ai auzit vreodată de operațiile de înlocuire a șoldului sau de plasele pentru hernie, cred că știi despre ce vorbesc. Acestea sunt articole cât se poate de tangibile, concepute după standarde științifice exacte și testate riguros înainte de a fi puse în practică, dar nici chiar acest proces științific nu oferă o garanție absolută. Multe astfel de produse creează probleme neprevăzute, iar un domeniu științific aparent indiscutabil s-a dovedit a fi plin de erori. Prin comparație, gândeste-te la imensa incertitudine legată de înțelegerea științifică a glandei tiroide și a funcțiilor sale reale. Această glandă nu este un dispozitiv pe care îl poți ține în mână, măsura și analiza, ci o parte activă a corpului uman, care – așa cum știm cu toții – este unul dintre cele mai mari miracole și mistere ale vieții. Pe de altă parte, știința este un demers uman și un proces aflat în plină evoluție, îndeosebi când încearcă să decodifice corpul uman. Acest proces necesită o vigilență continuă, receptivitate și adaptabilitate, astfel încât progresul său să fie continuu.

Chiar dacă nu ai avut niciodată probleme legate de sănătate, nu ai suferit ani la rând fără să primești răspunsuri legate de condiția ta sau te simți foarte atașat de un anumit sistem de convingeri medicale, științifice sau nutriționale asociat cu glanda tiroidă, speranța mea este că vei citi capitolele care urmează cu curiozitate și cu inima deschisă. Cauza ascunsă a amplei epidemii de boli ale tiroidei din zilele noastre este mult mai amplă decât se crede. Te asigur

că ceea ce vei citi în continuare nu seamănă cu alte informații la care ai avut acces până acum. Aceste informații au ajutat însă zeci de mii de oameni în ultimele decenii.

De când am început să împărtășesc public informațiile primite de la Spirit, am fost suficient de binecuvântat să pot aduce o diferență în viața acestor oameni. Odată cu publicarea seriei de cărți „Medium Medical”, am constatat cu o emoție sinceră că aceste informații s-au răspândit enorm în întreaga lume, ajutând alte mii de oameni.

Din păcate, am remarcat că mesajele mele au fost deja manipulate de diferiți indivizi interesați de cariera lor, încercând să avanseze în ierarhia faimei și a notorietății. Ei au constatat că această abordare ajunge cu ușurință la inima oamenilor, alinându-le suferințele, așa că se grăbesc să profite de pe urma ei.

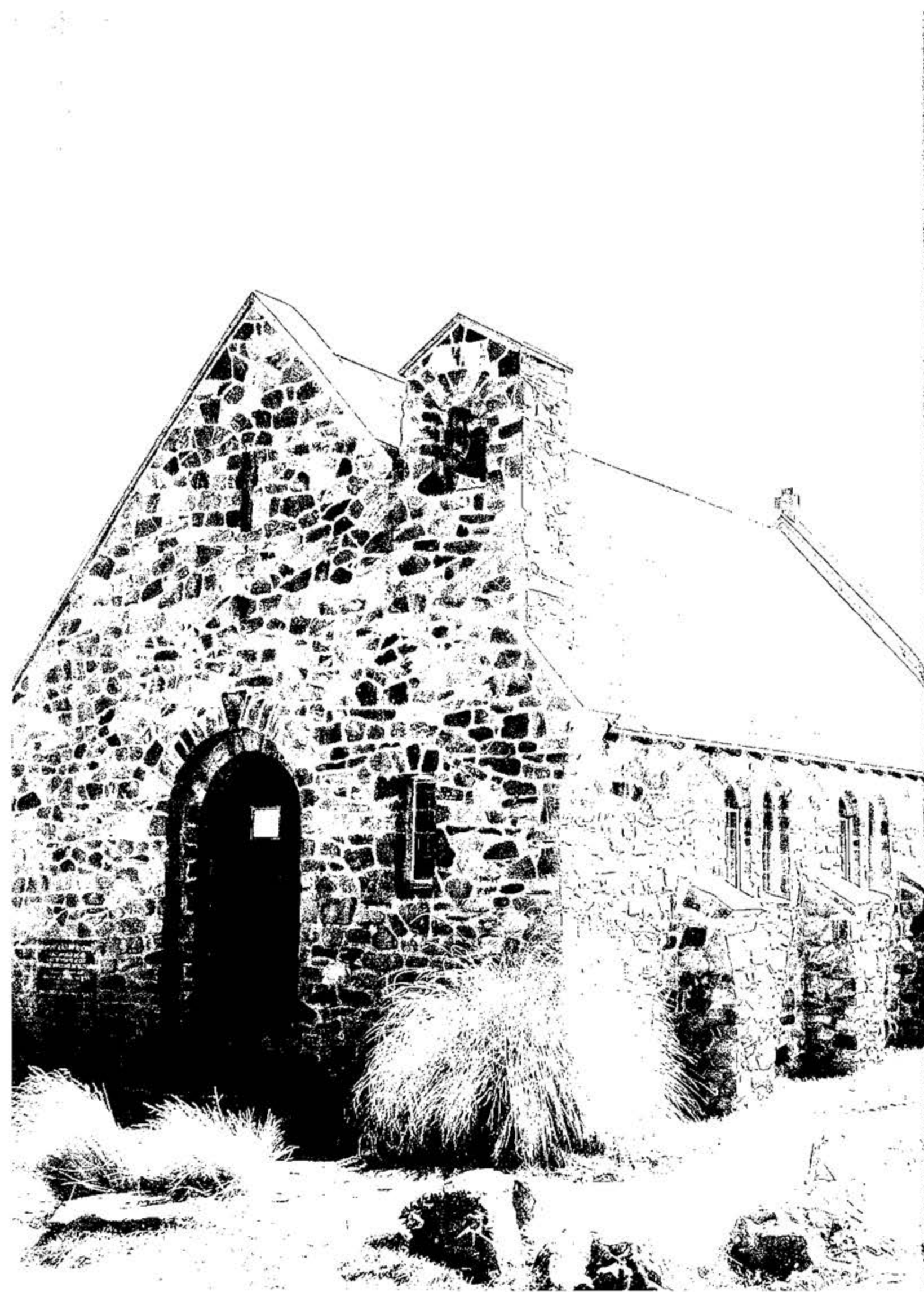
Nu așa consider că ar fi trebuit să îmi folosesc harul. Nu am nimic împotriva celor care devin experți în domeniul sănătății prin folosirea informațiilor pe care le împărtășesc eu, răspândindu-le cu compasiune în lumea largă, din dorința de a-și ajuta semenii. Dimpotrivă, le sunt chiar recunoscător că fac acest lucru. Pericolul apare atunci când ei distorsionează aceste informații, amestecându-le cu altele la modă, schimbându-le doar atât cât să pară originale sau în totalitate, atribuindu-le apoi unor surse aparent credibile, dar complet în afara adevărului. Îți transmit toate acestea pentru că doresc să te protejezi pe tine și pe cei dragi de orice informații neverificate și greșite.

Această carte nu reprezintă o reiterare a informațiilor pe care le-ai primit deja din cărțile mele anterioare. Ea nu afirmă că glanda tiroidă este cauza tuturor problemelor tale de sănătate și în niciun caz nu încearcă să pună accentul pe o dietă bogată în proteine (atât de la modă în ultima vreme), promițându-ți că acest lucru va ține simptomele la distanță de tine. Informațiile prezentate în continuare sunt inedite, oferindu-ți o perspectivă inedită asupra simptomelor care îi împiedică pe atât de mulți oameni să își vadă senini de viață, dar și asupra vindecării lor.



Înțeleg perfect dacă îți faci griji. Noi suntem făcuți astfel încât să reacționăm și să analizăm critic. Acest instinct ne poate proteja în anumite cazuri, ajutându-ne să mergem mai departe. Chiar și în acest caz, te invit să te mai gândești. Ai grijă să nu te autoconvingi că deții adevărul, deși te îndepărtezi cu fiecare pas de acesta. Cine știe? Ai putea pierde astfel oportunitatea de a te ajuta să te vindeci (sau poate pe altcineva).

Prin urmare, prinde-ți centura de siguranță și însoțește-mă în această călătorie. Suntem cu toții responsabili să îi ajutăm pe oameni să se simtă mai bine, iar dorința mea este ca tu să devii un expert în noul domeniu al sănătății glandei tiroide. Îți mulțumesc pentru că mă însoțești în această călătorie a vindecării și că îți faci timp pentru a citi această carte. Înțelegerea adevărului va schimba totul pentru tine și pentru cei pe care îi iubești.



PARTEA I

# REVELAȚII REFERITOARE LA GLANDA TIROIDĂ

# Adevărul despre glanda tiroidă

Te trezești devreme pentru marea zi. Te îmbraci cu atenție, mănânci un mic dejun consistent și lași un mesaj pentru șeful tău pentru a-i reaminti că vei întârzia. În mașină, în drum spre cabinetul medicului, simți un firicel de speranță la gândul că data viitoare când te vei afla la volanul mașinii, vei avea un control ceva mai mare asupra vieții tale.

Poate că doctorul îți va da în sfârșit un răspuns, explicându-ți de ce ți-ai pierdut somnul, de ce nu reușești să îți controlezi deloc greutatea, de ce te lupți cu ceața mentală, de ce îți cade părul sau de ce te simți tot timpul atât de obosit. *În sfârșit, te gândești, voi înțelege de ce am aceste bufeuri de căldură, de ce am extremitățile mâinilor și picioarelor atât de reci, de ce mi-au devenit unghiile fragile și pielea uscată, de ce am palpitații la inimă, picioare agitate, probleme cu memoria, puncte care îmi plutesc prin fața ochilor, mușchii slăbiți, fluctuații hormonale, amețeli, furnicături și amorțeală, de ce aud un bâzâit sau un țiuț în urechi, de ce mă dor toate și de ce sufăr de anxietate și depresie.* În sala de așteptare, abia reușești să te concentrezi asupra revistei pe care o ții în mână, așteptând să fii chemat în cabinetul medicului.

În sfârșit, sosește și momentul cel mare. Ești condus în sala de examinare, unde iei loc și încerci să respiri adânc. Câteva minute mai târziu

sosește și doctorul. După câteva momente de conversație ușoară, îți dă verdictul:

– Suferi de tiroidita lui Hashimoto.

Te simți ușurat auzind că simptomele de care suferi au un nume... dar acesta nu îți spune nimic în privința problemei tale.

– Ce este asta? întrebi.

– Analizele sângelui arată că ai o prezență ridicată a anticorpilor pentru tiroidă. Dacă adăugăm și nivelul ridicat al hormonului care stimulează tiroida (TSH), glanda tiroidă mărită pe care am văzut-o la ultima examinare și simptomele de hipotiroidie pe care le manifesti, totul indică faptul că sistemul tău imunitar a devenit confuz. Noi numim acest lucru: reacție autoimună, ceea ce înseamnă că organismul tău îți atacă tiroida, ca și cum aceasta ar fi o prezență străină. Acest lucru inflamează glanda și o distruge în timp, reducându-i treptat funcționalitatea.

Parcă nu te mai simți la fel de ușurat în timp ce îți imaginezi această glandă micuță și inocentă de la baza gâtului tău atacată de propriul tău sistem imunitar. Ți-ai dori ca diagnosticul să poată fi la fel ca pantofii pe care i-ai comandat online și pe care i-ai returnat când ai văzut că te strâng. *Nu mi s-au potrivit*, ai indicat în caseta de returnare, și astfel ai scăpat de ei, fiind liber să îți alegi o altă pereche, mai potrivită. De această dată însă, ești nevoit să privești în față realitatea.

– Cum s-a întâmplat așa ceva?



– Este posibil să ai o deficiență genetică la autoimunitate, declanșată de diferiți factori de mediu precum bacteriile, dieta sau stresul.

– Totuși, nu înțeleg... De ce s-ar ataca organismul meu pe el însuși? Cum s-a născut această confuzie?

– Ei bine, îți răspunde doctorul, cauza exactă a bolilor autoimune nu este cunoscută.

Îți oferă apoi un zâmbet plin de simpatie.

– Dar cercetările avansează de la o zi la alta. Acum, haide să discutăm despre medicamente.

În timp ce te afli la volanul mașinii pe drumul de întoarcere, nu te simți deloc mai bine decât la venire. Dimpotrivă, te simți trădat. Cum a putut propriul tău corp să îți facă așa ceva? Cu ce ai greșit ca să meriți un sistem imunitar care a luat-o razna? În cine să mai ai încredere, dacă nici măcar în propriul tău corp nu poți avea?

Poate că scenariul de mai sus nu descrie exact povestea ta. Poate că ai fost diagnosticat cu boala lui Graves, o boală autoimună, după cum ți-a spus doctorul, care face ca tiroida să funcționeze excesiv.

Poate ți s-a spus că suferi de hipotiroidie, de o producție deficitară de hormoni tiroidieni, lucru indicat de o analiză a sângelui sau intuit de un medic care știe să interpreteze semnele. Poate că ai un nodul la tiroidă, un chist sau chiar o tumoră. Dacă îți întrebi doctorul cum s-a întâmplat acest lucru, el îți răspunde că este posibil să îmbătrânești prematur, mesaj destul de dramatic, mai ales dacă ai 20 sau 30 și ceva de ani.

Poate că doctorul tău nu s-a oprit la un diagnostic al tiroidei. Pe lângă boala lui Hashimoto sau a lui Graves, hipotiroidie sau hipertiroidie, tiroidită sau o tumoră, poate că mai suferi și de boala Lyme, de artrită reumatoidă (AR), de fibromialgie, sau poate treci prin perimenopauză sau menopauză. Alți doctori ți-ar putea spune că ești ipohondru și că totul există „numai în mintea ta”, lucru care te rănește cel mai tare, dat fiind că ești primul care și-ar dori să nu ai niciun fel de problemă. Într-un astfel de caz, ți se pare că nu ai cui să te plângi, căci nimeni nu te ascultă.

Poate că, atunci când ai fost prima dată la medic, analizele și examinarea fizică nu au revelat nicio problemă de sănătate. Te-ai dus de la un medic la altul, în căutare de răspunsuri, dar nimeni nu ți-a găsit nimic. Ai început să îți pierzi încrederea în medici, dar și în tine însuși. Convinși pentru o vreme că simptomele tale există doar în mintea ta, ai citit tot ce ai găsit în literatura de specialitate și ai ajuns la propriile tale concluzii referitoare la sănătatea ta. Ai încercat să îți schimbi dieta și ai simțit o anumită ușurare, dar fiecare zi continuă să fie un efort, căci în continuare nu te simți la apogeu.

Poate că te-ai simțit prea nervos la gândul de a-ți vizita doctorul pentru oboseala, anxietatea, ceața mentală și amețelile pe care le simți. Ai citit mai multe articole despre glanda tiroidă și te întrebi dacă aceasta este cauza problemelor tale.

Sau poate că astfel de simptome persistente și inexplicabile, ori o boală identificată a tiroidei afectează o persoană dragă de lângă tine. Asisti astfel la drama unei ființe iubite afectate de această boală cronică și îți dorești să o poți face să dispară cumva, astfel încât ruda sau prietenul tău să revină la persoana care a fost înainte.

Poate că ești tu însuși doctor și te doare inima să vezi pacient după pacient în dureri cronice sau într-o stare de disconfort. Citești ultimele teorii legate de autoimunitate și de sănătatea glandei tiroide. Citești printre rânduri simptomele, nu consideri că analizele sângelui oferă un răspuns final, le prezinți pacienților tăi ultimele instrumente de gestionare a bolii cronice și observi medicamentele care nu le oferă nicio alinare, dar continui să aștepti un studiu revoluționar care să rezolve o dată pentru totdeauna misterele glandei tiroide.

Dacă ai trăit o experiență similară unuia din scenariile de mai sus, află că nu ești singurul, ci doar unul din milioanele de oameni care se confruntă cu simptome misterioase pe care comunitățile medicale au început să le conecteze cu boala glandei tiroide. Deși povestea ta este cât se poate de personală, iar detaliile ei particulare

sunt unice, aparținându-ți numai ție, alături de tine există milioane de oameni care nu sunt dispuși să accepte decât adevărul suprem referitor la sănătatea glandei tiroide.

În pofida dificultăților legate de experiența ta personală, simți nevoia să îți continui căutarea. Indiferent de câte ori ți s-a spus că boala autoimună constă într-un atac al corpului împotriva sa, indiferent câte autorități susțin că problemele glandei tiroide sunt genetice, indiferent câți alții te-au făcut să te îndoiești de suferințele tale, câte griji ți-ai făcut tu însuși că ești cumva „defect” sau cât te-ai întrebat dacă nu cumva nu încerci suficient de mult să te vindeci, ceva te împinge de la spate, făcându-te să crezi că ceva nu este în regulă în toată această poveste.

De ce s-ar ataca organismul tău pe el însuși? Dacă este adevărat că problemele glandei tiroide sunt genetice, de ce s-au răspândit ele doar în ultimele generații? Cum este posibil ca toată suferința ta fizică să existe doar în mintea ta, sau să fie un fel de răzbunare cosmică?

Cu siguranță trebuie să existe o explicație mai bună, te gândești, niște revelații care să dea sens întregii povești. Cel puțin, așa îți spune inima.

Și are dreptate.

## JOCUL ARUNCĂRII VINOVĂȚIEI DE LA UNUL LA ALTUL

Doresc să te asigur că nu tu ești vinovat pentru simptomele sau pentru boala ta.

Ai înțeles? Doresc să repet acest lucru, căci condiționarea opusă este incredibil de puternică: *nu tu ești vinovat pentru simptomele sau pentru boala ta.*

Nu tu ți-ai creat boala. Nu tu ai atras-o și nu tu ai manifestat-o. În niciun caz nu ți-ai imaginat-o. Nu te simți bolnav pentru că ești nebun, leneș, „defect”, plictisit sau pentru că ai voința slabă. Nu tu ai atras simptomele asupra ta prin gânduri negative sau prin focalizarea pe teamă. Genele tale nu au nimic de-a face cu problemele cu care te confrunți. Nu îți refuzi în subconștient

vindecarea pentru că îți dorești atenția celor din jur. Suferința ta nu este o pedeapsă de la Dumnezeu sau de la Univers, nici o răsplată karmică pentru ceva ce ai făcut în această viață sau într-o alta.

Mai mult decât atât, corpul tău nu te-a trădat. Simptomele și bolile glandei tiroide nu reprezintă o revoltă a corpului tău împotriva ta. El nu te-ar trăda niciodată. Corpul nu face altceva decât să lucreze zi și noapte pentru a te susține – căci *te iubește necondiționat.*

Nici chiar cele mai avansate informații referitoare la glanda tiroidă de pe piață nu descriu aceste adevăruri fundamentale. De ce? Deoarece trăim într-o societate în care toată lumea dă vina pe altcineva. Oamenii încearcă întotdeauna să umple golurile, indiferent dacă dispun sau nu de soluțiile corecte. Noi putem trăi fără probleme cu misterele Universului, conștienți că deși nu deținem toate răspunsurile referitoare la timp și la spațiu, putem aștepta ca generațiile următoare să descopere aceste răspunsuri. Dacă suntem afectați însă de un lucru care ne influențează direct, cum ar fi o durere fizică, absența răspunsurilor nu ne mai satisface deloc.

De aceea, noi avem tendința să umplem acest gol. Atunci când ceva nu merge așa cum trebuie, ne dorim o explicație, cât mai rapid posibil. Spre exemplu, dacă un proiect dă greș la serviciu, toată lumea dorește să știe cine este de vină. La baza acestei dorințe stă un principiu foarte nobil: responsabilitatea. Cu cât obținem mai rapid răspunsurile pe care le căutăm, ne gândim noi, cu atât mai ușor vom putea evita pe viitor repetarea unor greșeli similare.

Ce se întâmplă însă dacă dăm vina pe cine nu merită? De pildă, ce se întâmplă dacă în graba de a afla de ce sunt greșite datele dintr-o fișă de lucru, un manager dă vina pe tine, președintele executiv, susținând că instrucțiunile tale au fost greșite de la bun început? Ce se va întâmpla dacă de acum înainte, toți subalternii și șefii tăi (ba poate chiar și tu însuși) își vor pierde încrederea în sarcinile transmise de tine? În mod paradoxal, ceilalți se vor simți mai



confortabil, căci au obținut un răspuns și au dat vina pe cineva.

Dar dacă acest răspuns este greșit din start? Dacă instrucțiunile tale au fost corecte de la bun început, adevăratul vinovat fiind un virus informatic, lucru pe care nimeni nu și-a dat osteneala să îl depisteze, iar acum toată lumea dă vina pe tine?

Exact așa se petrec lucrurile cu boala glandei tiroide. Ideea de a nu avea o explicație pentru faptul că un segment din ce în ce mai mare de populație suferă de dureri sau o stare de disconfort pe termen lung lezează imaginea autoritară a lumii medicale, așa că acesta se vede nevoit să umple cu orice preț acest gol. În absența altor răspunsuri, cercetătorii creează teorii precum cea a autoimunității, care aruncă povara vinovăției pe corpul bolnavului. Aceste concepții medicale greșite sunt *Marile Erori* asociate cu bolile cronice, pe care le vom explora în Partea a II-a a cărții de față. Ele sunt bazate pe bune intenții. Știința medicală își dorește să le prezinte oamenilor un motiv pentru care aceștia suferă de insomnie, se îngrașă necontrolat sau suferă de o oboseală copleșitoare, astfel încât bolnavii să nu mai creadă în misterul simptomelor lor.

Problema este că aceste teorii au rapid priză la public, iar dacă sunt repetate de suficiente ori, ele devin erori unanim acceptate, nemai fiind puse la îndoială. Așa se face că cercetarea medicală modernă operează pe premisa că prezumția autoimunității este corectă, explorând diferitele motive pentru care sistemul imunitar atacă glanda tiroidă. Această premisă nu poate conduce la răspunsuri, căci boala autoimună nu are nimic de-a face cu un atac al corpului împotriva sa, iar boala glandei tiroide nu are nimic de-a face cu procesul de îmbătrânire, cu genetica, emiterea de gânduri negative, ancorarea în anumite emoții sau consumul anumitor alimente care declanșează inflamații.

Primirea unui diagnostic referitor la glanda tiroidă este dificilă la orice vârstă. Primirea mai multor diagnostice care te fac să crezi că organismul tău te-a trădat, atacându-se pe el însuși, este o povară foarte greu de dus. La fel de

neplăcute sunt și simptomele misterioase care nici măcar nu au un nume, astfel încât să îți poți explica măcar parțial ce se întâmplă în corpul sau în mintea ta.

Dacă te afli la vârsta pensionării, această povară pare extrem de nedreaptă. Tocmai când ai reușit să te degrevezi de o bună parte din obligații și simți că poți începe să te bucuri plenar de viață, apar aceste simptome care te împiedică să o faci.

Dacă problemele tiroidei apar la 30, 40 sau 50 de ani, ele te pot face să te simți îmbătrânit înainte de vreme. Viața pe care te-ai străduit din greu să ți-o construiești – familia pe care ți-ai făcut-o, cariera ta – încep să se destrame. Ajungi să te întrebi astfel cum ai putea avea grijă de cei care depind de tine, făcând tot ceea ce trebuie să faci.

Dacă te afli la o vârstă la care abia ai devenit adult, apariția acestor simptome ți se pare o sentință pe viață. Aflat la începutul unei căsnicii sau al carierei, ori poate chiar înainte de a fi apucat să îți întemeiezi o familie sau să ai o viață profesională, ești silit dintr-odată să treci pe banca de rezerve, întrebându-te cum te vei putea susține vreodată sau cum vei putea iniția ori menține o relație.

Indiferent în ce etapă a vieții apar aceste simptome, tu ai deja foarte multe lucruri de făcut. Ultimul lucru din lume de care ai nevoie este să crezi că ți-ai atras singur boala prin comportamentul, gândurile sau emoțiile tale greșite. De altfel, această convingere este extrem de departe de adevăr. Prin urmare, putem scoate autovinovăția din start din această ecuație. În continuare, îți propun să vorbim despre adevărații factori care stau la baza îmbolnăvirii glandei tiroide, astfel încât să descoperim în final și soluțiile pentru vindecarea acesteia.

## TIROIDA ȘI VIRUȘII

Nu putem decât să sperăm că în următoarele două sau trei decenii, comunitățile medicale vor deține testele și răspunsurile care ți-ar putea aduce o alinare autentică. Din păcate, dacă

suferi chiar acum, nu cred că ești dispus să mai aștepti 20 sau 30 de ani pentru a obține aceste răspunsuri. Cu siguranță, ai așteptat suficient de mult. Ai suferit mai mult decât suficient. Ai avut suficientă răbdare. A sosit timpul să afli adevărul și să descoperi răspunsurile referitoare la cauzele reale ale suferinței tale.

Dacă ai fost diagnosticat cu boala lui Hashimoto, hipotiroidie sau orice altă problemă legată de glanda tiroidă, există o probabilitate foarte mare să nu primești un tratament adecvat, căci atât timp cât nu cunoști cauza reală a îmbolnăvirii tiroidei, comunitățile medicale nu pot oferi remedii care să o corecteze.

Chiar dacă ți-ai făcut analizele cerute în general pentru tiroidă, iar acestea ți-au ieșit normale, este posibil totuși să ai un deficit sau o superactivitate a glandei tiroide, căci analizele curente nu sunt în totalitate corecte.

Unii terapeuți și medici mai intuitivi încep să înțeleagă acest lucru, căci au văzut prea mulți pacienți cu simptome clasice de hipotiroidie, în pofida analizelor care nu indică ceva nelalocul lui, așa că ajung la concluzia corectă că mult mai mulți oameni suferă de probleme ale glandei tiroide decât arată diagnosticele tradiționale. Acești specialiști încep să creadă că boala glandei tiroide tinde să devină o pandemie.

Din păcate, nici chiar cele mai avansate informații referitoare la tiroidă din zilele noastre nu sunt suficiente. Mai mult decât atât, cea mai mare parte dintre ele sunt greșite. Din cauza faptului că boala glandei tiroide este înțeleasă greșit, chiar și cele mai recente cărți referitoare la sănătatea acestei glande sunt depășite, chiar înainte ca ele să ajungă pe rafturi. Experții consultați de reporteri la programele de știri continuă să propage teorii referitoare la tiroidă care sunt complet învechite.

Mi-aș dori ca răspunsurile corecte să fie cunoscute de acești experți, astfel încât să te poți face bine! Din păcate, ele nu sunt cunoscute, și este important să înțelegi acest lucru pentru a nu-ți mai pierde timpul prețios încercând să studiezi resursele curente, căci acestea sunt bazate pe teorii referitoare la bolile

cronice care ar trebui să fie considerate de mult depășite. Dacă o carte îți spune că boala lui Hashimoto sau cea a lui Graves este cauzată de faptul că organismul tău se atacă singur (așa cum pretind toate cărțile moderne de specialitate), gândește-te la ea ca la o relicvă. Orice încercare de a înțelege teoriile legate de glanda tiroidă echivalează cu o căutare printr-un anticariat. Aceste teorii sunt simple vechituri ce pot fi colectate pentru a-ți aminti cum gândeau oamenii din vremurile de demult. Altminteri, nu te vor ajuta cu nimic să îți rezolvi problemele din prezent.

Deși informațiile care există la ora actuală pe piață nu ajută pe nimeni, ele îi conduc pe foarte mulți oameni pe căi greșite. De ce spun acest lucru? Din două motive: 1) aceste surse operează pe premisa că bolile autoimune reprezintă un atac al organismului împotriva sa, lucru extrem de departe de adevăr, așa cum vom vedea imediat, și 2) cu cât specialiștii se focalizează mai mult asupra tiroidei, cu atât mai puțin înclinați se simt ei să facă un pas înapoi și să vadă imaginea de ansamblu.

Iar această imagine este într-adevăr mult mai amplă.

Teoriile moderne nu sesizează decât momeala, similară unei rațe din lemn plasate într-un iaz ca să atragă rațele sălbatice, pentru a le putea împușca mai ușor. Această momeală – ideea greșită că glanda tiroidă este de vină pentru nenumăratele boli – reprezintă o distragere a atenției. Dacă ne luăm binoclul de la ochi și urcăm pe o movilă mai înaltă, observăm că există un loc sigur pentru păsările care știu să îl caute. Ce vreau să spun prin această metaforă este că tu te poți salva pe tine și pe cei dragi dacă știi unde să găsești adevărul legat de glanda tiroidă.

Este tiroida oamenilor atacată? Da, este. Reprezintă ea un aspect important al stării de sănătate? Mai mult chiar decât ai putea crede. Este o tiroidă compromisă motivul pentru care milioane de oameni suferă de boli? Nu!

Acesta este adevărul fundamental care trece neobservat în revistele medicale, pe



Internet și în literatura de specialitate de ultimă oră: nu problemele tiroidei sunt cauza supremă a îmbolnăvirii oamenilor. Dimpotrivă, ele sunt doar un alt simptom al adevăratei lor boli.

Cauza îmbolnăvirii tiroidei este cu mult mai amplă decât această glandă micuță de la baza gâtului. Problemele asociate cu aceasta nu explică miriadele de simptome pe care le poate experimenta cineva, căci tiroida nu este sursa ultimă a acestora. Există ceva mult mai invaziv, care afectează întregul organism, ceva omniprezent, care este responsabil pentru lunga listă de simptome atribuite glandei tiroide: virusul tiroidei.

Orice om care are acest virus comun fie experimentează deja probleme ale acestei glande, fie urmează să le experimenteze. Iar virusul nu afectează exclusiv glanda tiroidă. Atunci când ajunge în aceasta, el se află deja în cea de-a treia etapă a evoluției sale, dar ți-a afectat deja sănătatea inclusiv înainte, chiar dacă nu ți-ai dat seama de acest lucru. Virusul cauzează foarte multe simptome și condiții, nu doar pe cele asociate direct cu tiroida, așa că este posibil ca toate problemele tale legate de sănătate să fi avut ca singură cauză această sursă. Chiar dacă a ajuns la nivelul tiroidei, virusul nu se oprește aici. Scopul lui este să meargă mai departe și să îți dea peste cap întregul sistem nervos, generând zeci de alte simptome misterioase care vor produce un haos și mai mare în organismul tău.

Din fericire, acum că deții adevărul prin citirea acestei cărți, tu ai puterea de a opri acest haos.

În capitolele care vor urma din Partea I, „Revelații referitoare la glanda tiroidă”, vom examina în detaliu virusul tiroidei: cum funcționează acesta, cum generează el simptomele cu care te confrunți și ce trebuie să știi dacă ți-ai făcut analizele pentru tiroidă sau dacă ai încercat medicamentele pe care le prescriu în general doctorii pentru problemele asociate cu aceasta. În Partea a II-a, „Marile greșeli care te împiedică să te vindec”, vom analiza principalele erori care conduc la înțelegerea greșită a simptomelor și

a bolilor cronice, împiedicând astfel vindecarea acestora. În partea a III-a, „Regenerarea glandei tiroide”, vei descoperi o trusă cu instrumente pentru vindecarea acestei glande. Vom examina ce trebuie să știi dacă ți-ai extirpat deja tiroida, complet sau parțial, cum poți opri evoluția virusului, și vei afla câteva secrete pentru vindecarea și revitalizarea glandei tale tiroide, dar și a restului organismului tău. Printre aceste secrete se va număra și Metoda de Reabilitare a Glandei Tiroide de 90 de Zile, precum și o serie de rețete menite să ajute acest proces.

În sfârșit, din Partea a IV-a, „Secretele somnului”, vei afla cum poți să îți depășești problemele legate de somn, de la trezirea în timpul nopții și până la trezirea de dimineață fără a te simți odihnit sau chiar la incapacitatea de a pune geană pe geană de-a lungul întregii nopți. Problemele legate de somn sunt citate adeseori ca un simptom al tulburărilor tiroidiene, dar adevărul este că insomnia are cauze mult mai profunde. Somnul este un mister pentru comunitățile medicale, dar reprezintă o componentă chintesențială a vindecării de virusul tiroidei și a procesului de menținere a sănătății pe viitor. De aceea, am decis să îi acord o întreagă secțiune în cadrul acestei cărți. Cu toții merităm un somn odihnitor, iar acesta ne stă la dispoziție, dacă știm ce trebuie să facem.

## NOUL EXPERT ÎN DOMENIUL GLANDEI TIROIDE: TU ÎNSUȚI

În această carte vei găsi numeroase răspunsuri clare pe care le-ai așteptat foarte mult timp. Ele provin de la o sursă superioară și îți explică cum ai ajuns să te îmbolnăvești și ce poți face pentru a inversa acest proces. De altfel, poți spune că ai început deja acest proces. Aflarea adevărului reprezintă întotdeauna primul pas.

Când vei ajunge la ultima pagină a cărții, vei deține cunoștințe la nivel de expert referitoare la glanda tiroidă, care vor depăși cu mult teoriile existente la ora actuală pe piață. Vei fi astfel mai informat ca oricine altcineva în privința acestei glande. La urma urmelor, ce este un expert în

domeniul glandei tiroide? Este el o persoană care cunoaște foarte bine ipotezele care circulă la ora actuală, sau una care înțelege realitatea profundă care stă la baza bolii și vindecării acestei glande? În scurt timp vei începe să înțelegi realitatea care stă la baza funcționării glandei tale tiroide, dar și a restului organismului tău, și te vei putea folosi de acest adevăr pentru a te vindeca singur. Cu alte cuvinte, tu vei fi noul expert în glanda tiroidă.

Iar lucrurile nu se opresc aici. Pe măsură ce te vei transforma, ceilalți vor asista la acest

proces și te vor întreba care este secretul tău. La supermarket, la librărie, online sau în mediu prietenilor și al familiei, îi vei putea călăuzi pe ceilalți către adevărul legat de glanda tiroidă. Ve contribui astfel la nașterea unei veritabile mișcări a vindecării. Expertiza ta va ajuta foarte mult oameni, mult mai mulți decât îți imaginezi la ora actuală, sau chiar decât vei ajuta direct (căc fenomenul va continua să se răspândească printr intermediul acestora).

Haide, așadar, să începem!



## Factorii care declanșează boala virală a tiroidei

Dacă te confrunți cu o problemă a glandei tiroide, ți-ai pus probabil anumite întrebări, de gen: „Cum s-a întâmplat acest lucru? De ce eu? De ce acum?”

De altfel, sunt convins că chiar și înaintea apariției actualelor simptome te-ai confruntat cu diferite dificultăți. Noi trecem prin foarte multe evenimente de-a lungul vieții: despărțiri, trădări, decesul celor dragi, îngrijirea membrilor de familie bolnavi, problemele financiare, traumatismele și multe altele. Încă de când eram mic, am asistat la astfel de încercări dificile, tensiuni și conflicte prin care au trecut toți cei din jurul meu. Am văzut extrem de multă suferință, așa că știu cât de greu le este celor care trec prin ea.

Ca și cum toate acestea nu ar fi fost de ajuns, a venit o zi în care ai început să nu te mai simți bine. Energia ta a început să scadă, nu ai mai încăput în blugi, inima ta a început să bată haotic, fără să o poți opri, părul a început să îți cadă în ghemotoace din ce în ce mai mari la duș, ai început să ai frisoane sau bufeuri de căldură, mușchii au început să te doară, nu te-ai mai putut concentra, iar memoria ta a început să devină neclară.

Poate că a trebuit să îți dai demisia de la slujbă, să renunți la cursuri, să nu mai poți avea grijă de copiii tăi așa cum ți-ai dori, să spui adio anumitor prieteni sau oportunități, ori să îți

declini responsabilitățile, căci ți-a devenit din ce în ce mai greu să funcționezi pur și simplu.

Poate că momentul în care ți-au apărut simptomele asociate cu glanda tiroidă ți s-a părut nepotrivit: tocmai când viața ta era mai dificilă, te-ai mai și îmbolnăvit pe deasupra, pierzându-ți și ultima fărâmbă de echilibru.

Sau poate că simptomele ți-au apărut din senin. Totul mergea perfect, când deodată, fără niciun avertisment, viața ta a încetat să mai fie cea pe care o știai. Peste noapte, nu ai mai fost persoana de altădată.

În ambele scenarii – fie că boala a fost ultima picătură care a umplut paharul, fie că a apărut din senin – la baza ei au stat niște *factori care au declanșat-o*. Aceștia sunt întotdeauna diferite evenimente, experiențe emoționale, factori de mediu și alte circumstanțe care îi dau virusului glandei tiroide exact combustibilul de care are nevoie pentru a intra într-o stare activă de înmulțire, conducându-te la criza stării de sănătate prin care treci la ora actuală.

### CUM FUNCȚIONEAZĂ FACTORII CARE DECLANȘEAZĂ BOALA

Atunci când cineva contractează virusul glandei tiroide, obiectivul acestuia este să treacă rapid din sânge în nodulii limfatici, iar apoi într-un organ (cum ar fi ficatul), urmat de glanda

tiroidă, iar în final de sistemul nervos central. Procesul se poate derula în etape, ceea ce explică de ce este posibil să fi avut perioade mai bune și mai proaste de-a lungul evoluției bolii. În diferite momente ale evoluției sale, virusul se poate ascunde în organism, înmulțindu-se discret și așteptând momentul ideal pentru a face următoarea mișcare. Ce anume determină aceste „momente ideale” pentru el? Factorii de declanșare.

Îți mai amintești de primul moment în care parcă nu ai mai fost tu însuși, sau cel în care simptomele care până nu demult ți se păreau ușor de gestionat s-au agravat? S-au petrecut acestea în timpul unor griji financiare majore, după un divorț, după o traumă sau după ce ai născut? Aceștia sunt doar câțiva dintre cei mai comuni factori de declanșare a bolii, care pot activa virusul glandei tiroide din starea sa latentă, trecând într-un mod de atac și conducând la o problemă a tiroidei, la fel ca un urs grizzly care iese din hibernare.

Nu este deloc o coincidență faptul că boala glandei tiroide apare de regulă atunci când te simți deja sub o mare presiune. Asta nu înseamnă însă că ai atras boala din cauza stresului prin care treci. Nici vorbă de așa ceva. Nu tu i-ai spus subconștient corpului tău să se îmbolnăvească prin focalizarea asupra gândurilor sau emoțiilor tale negative. Pur și simplu, astfel de experiențe intense declanșează reacții fiziologice precise, cum ar fi secreția anumitor hormoni, inclusiv a unui exces de adrenalină, care acționează ca un combustibil pentru virus. Simultan, aceste experiențe și evenimente îi semnalează virusului că sistemul tău imunitar nu mai este la fel de puternic ca de obicei, așa că poate profita de acest lucru.

Există însă și alți factori de declanșare a bolii, care nu au nimic de-a face cu starea emoțională. Este posibil să îți fi eliminat o plombă cu metal din gură, eliberând astfel mercurul din aceasta (unul din alimentele favorite ale virusului tiroidei) în sânge. Sau poate că ai fost expus la un alt aliment favorit al virusului, cum ar fi un insecticid sau un pesticid, ori o substanță

care secătuieste sistemul imunitar, cum ar fi mușegaiul.

Vei auzi din alte surse că virusii se multiplăcă prin autoreplicare. Această informație este însă greșită. Indiferent de ceea ce au descoperit până acum știința și cercetarea medicală, adevărul este că virusii au nevoie de hrană, fie sub forma hormonilor, fie sub cea a toxinelor sau chiar a anumitor alimente pe care le consumi (vezi capitolul 21, „Conceptii greșite comune și ce anume trebuie să eviți”) pentru a se putea reproduce.

Deși fiecare factor individual poate scoate virusul din starea sa latentă, situația cea mai frecvent întâlnită este cea în care mai mulți astfel de factori colaborează unii cu alții, de multe ori de-a lungul anilor. Să spunem, spre exemplu, că problemele tale au apărut în copilărie, când ai fost influențat de stresul prin care treceau părinții sau persoanele care te îngrijeau. După ce ai crescut, poate că ai trecut tu însuși printr-o relație dificilă sau două, printr-un accident de mașină, printr-o perioadă în care nu ai mai mâncat corect sau în care ți-ai pierdut somnul. Toate aceste dificultăți combinate ți-au secătuit organismul, creând astfel o oportunitate ideală pentru ca virusul glandei tiroide – pe care l-ai fi putut contracta în orice perioadă din viața ta, de la naștere până la perioada școlii sau chiar la o masă recentă – să înceapă să se reproducă rapid.

## LISTA FACTORILOR DE DECLANȘARE A BOLII

Pe măsură ce citești lista de mai jos cu cei mai comuni factori de declanșare a bolii virale a glandei tiroide, vezi dacă ți se aprind niște beculule de avertizare. Începe să capete mai mult sens apariția simptomelor tale în lumina acestei perspective noi?

Nu uita că mulți din acești factori de declanșare se numără printre cei de care nu ai fost conștient la vremea respectivă. Este posibil să fi fost expus la pesticide fără să fi avut habar, să fi avut un deficit nutrițional pe care analizele

sângelui nu l-au detectat sau să fi experimentat un alt factor de declanșare, precum curățarea chimică a covoarelor tale, pe care nu ai considerat-o un eveniment major din viața ta.

În timp ce te gândești la acești factori, este posibil ca piesele de puzzle să contureze o imagine nouă. Vei înțelege astfel de ce te-ai îmbolnăvit într-o anumită perioadă din viața ta. Factorii de declanșare a bolii sunt enumerați în ordinea prevalenței lor, cei mai comuni fiind în vârful listei, iar cei mai puțin comuni în partea de jos a acesteia.

1. **Mucegaiul:** Expunerea prelungită la mușegai într-o clădire în care îți petreci multe ore pe zi, cum ar fi locuința personală sau biroul, poate secătui sistemul imunitar, permițând virusului tiroidei să profite de acest lucru.
2. **Plombele dentare cu mercur:** Dacă ai plombe metalice (numite și *plombe cu argint*), fii foarte prudent atunci când le scoți. Mercurul pe care îl conțin tinde să rămână stabil acolo unde se află, dar procesul de eliminare a plombelor poate conduce la deversarea sa în fluxul de sânge, hrănind astfel virusul. Dacă dorești să îți înlocuiești plombele metalice, cere-i dentistului să ți le înlocuiască pe rând.
3. **Mercurul în alte forme:** Dat fiind că mercurul este unul din alimentele favorite ale virusului glandei tiroide, evită-l sub orice formă. Spre exemplu, evită să mănânci prea multe alimente marine, cum ar fi peștii mari precum tonul și peștele-spadă, care conțin cantități semnificative de mercur. De aceea, consumul frecvent al acestor alimente îți poate împinge la limită sistemul imunitar, conducând la o infestare cu virusul glandei tiroide. De asemenea, mercurul are tendința de a se transmite de la o generație la alta, îmbolnăvind nenumărate generații succesive, fapt pe care medicii îl atribuie în mod greșit unor cauze genetice. În plus, fii precaut în privința

expunerii curente la mercur, căci chiar și în epoca noastră modernă suntem în permanență vulnerabili la contactul cu acest metal extrem de toxic. Fă cercetări și nu accepta tot ce ți se oferă, nici pentru tine nici pentru copiii și pentru familia ta.

4. **Deficitul de zinc:** Deficitul de zinc poate fi moștenit la rândul lui, putându-se agrava de la o generație la alta. Dacă se întâmplă să ai un deficit considerabil de zinc acesta poate contribui la îmbolnăvirea cu virusul glandei tiroide.
5. **Deficitul de vitamina B<sub>12</sub>:** Chiar dacă analizele sângelui îți arată că ai un nivel normal de vitamina B<sub>12</sub>, acest lucru nu înseamnă automat că organismul tău poate folosi această substanță, absorbind-o atunci când are nevoie de ea. Este posibil ca deficitul de vitamina B<sub>12</sub> să fie foarte mare la nivelul sistemului nervos central, al ficatului sau al altor organe, permițând astfel înmulțirea rapidă a virusului glandei tiroide.
6. **Pesticidele și erbicidele, inclusiv DDT:** Expunerea la aceste otrăvuri din surse precum gazonul, grădinile, parcurile și terenurile de golf stropite, îți poate slăbi organismul și poate conduce la hrănirea virusului glandei tiroide cu toxine care îi fac să se înmulțească rapid. Pesticidele și erbicidele, îndeosebi DDT-ul, se transmit și ele de la o generație la alta, generând simptome confundate de medici cu cele genetice.
7. **Insecticidele de acasă:** Spray-urile pentru țânțari, furnici, gândaci de bucătărie și alte otrăvuri folosite cu scopul de a ucide insectele sunt la fel de otrăvitoare și pentru oameni. Aceste toxine se pot acumula în organe, conducând la depresie și la alte probleme de sănătate, inclusiv la activarea virusului glandei tiroide.
8. **Un deces în familie:** Orice traumă emoțională poate slăbi sistemul imunitar, făcând



glandele suprarenale să secrete hormoni asociați cu emoțiile „negative”, care pot hrăni virusii. Îndeosebi decesul unei persoane dragi este unul din principalii factori de declanșare a bolii glandei tiroide.

9. **Inima rănită sau trădarea:** Un divorț dificil, o despărțire sau o trădare reprezintă alți factori care slăbesc sistemul imunitar și declanșează secreția de hormoni ai stresului, creând astfel rețeta ideală pentru hrănirea virusului glandei tiroide.
10. **Îngrijirea unei persoane dragi bolnave:** Puține poveri sunt mai mari decât îngrijirea unei persoane dragi care se stinge sub ochii tăi, suferind foarte mult. În astfel de cazuri, aproape că poți simți durerea acesteia. Și această experiență poate slăbi sistemul imunitar, întărind virusul glandei tiroide.
11. **Medicamentele cu prescripție medicală „care stimulează sarcina virală”:** Antibioticele și benzodiazepinele pot slăbi sistemul imunitar, hrănind virusul glandei tiroide. Dacă suspectezi faptul că ai deja virusul, discută cu doctorul tău și reevaluează împreună cu el medicamentele pe care ți le prescrie.
12. **Medicamentele prescrise excesiv:** Luarea unor doze prea mari de medicamente, îndeosebi combinate, poate crea un cocteil exploziv, care poate copleși sistemul imunitar, deschizând astfel poarta pentru un atac viral. Dacă ai mai mulți doctori care ți prescriu medicamente diferite, asigură-te că toți știu ce alte medicamente ți-au prescris ceilalți și verifică dozele prescrise, astfel încât acestea să fie ideale.
13. **Schimbările hormonale:** O schimbare hormonală majoră, cum ar fi cea din perioada pubertății, a sarcinii sau a nașterii, poate hrăni virusul glandei tiroide cu unul din alimentele sale favorite: hormoni. O abundență a acestor hormoni care circulă

liber prin fluxul de sânge îți poate oferi virusului glandei tiroide combustibilul de care are nevoie pentru a înflori. Din cauza presiunii generate de schimbarea hormonală, sistemul imunitar poate fi dat la rândul lui peste cap, oferindu-i astfel virusului un avantaj în plus. Acest factor de declanșare este principalul motiv pentru care mulți adolescenți și multe femei care au născut recent cad pradă bolii.

14. **Abuzul de droguri recreaționale:** Drogurile ilegale care conțin toxine pot da peste cap sistemul imunitar și pot hrăni o infecție cu virusul glandei tiroide.
15. **Greutățile financiare:** Atunci când devii îngrijorat că ți-ai putea pierde casa sau slujba, că nu-ți vei mai putea plăti facturile sau că trebuie să muncești în plus pentru a-ți acoperi niște cheltuieli neașteptate, aceste emoții negative pot deveni copleșitoare. Teamă de eșec, de moarte, de pierderea imaginii de sine și rușinea pot fi implicate la rândul lor în aceste experiențe, slăbind capacitatea sistemului imunitar de a stăvili infecția cu virusul glandei tiroide.
16. **Rănille fizice:** O gleznă sucită, un picior rupt, un accident de mașină sau alte răni și traumatisme fizice pot epuiza organismul, lăsând cale liberă virusului glandei tiroide să iasă din adormirea sa, înmulțindu-se rapid. Dacă ai nevoie și de o operație chirurgicală, virusul vede în aceasta o oportunitate în plus, căci operațiile sunt însoțite de regulă de un aport de antibiotice.
17. **Curățarea profesională a covoarelor:** Multe covore tradiționale conțin toxine, la care se adaugă soluțiile de curățare care conțin substanțe chimice de sinteză extrem de toxice pentru organismul uman. Prin urmare, curățarea chimică a covoarelor adaugă noi otrăvuri la cele existente. Inhalarea zilnică a acestor gaze toxice ore în șir în fiecare zi poate slăbi

sistemul imunitar, trezind și hrănind virusul glandei tiroide. Dacă ești extrem de sensibil la aceste substanțe chimice, cel mai bine ar fi să renunți complet la covore. În caz contrar, optează pentru covorele ecologice, pentru soluțiile de curățare organice și pentru curățătoarele ecologice de covore.

18. **Zugrăvitul proaspăt:** Majoritatea vopselurilor proaspete umplu aerul cu gaze toxice. Dacă stai într-o casă sau într-un birou recent zugrăvit și fără o circulație foarte bună a aerului, aceste toxine îți pot slăbi sistemul imunitar, activând virusul glandei tiroide. Alege întotdeauna vopsele fără VOC sau cu conținut redus de VOC (VOC înseamnă substanțe organice volatile) și chiar și așa, aerisește bine camera înainte de a sta în ea.
19. **Înotul din timpul verii:** Algele roșii care se acumulează în lacuri și pe țărmul mării atunci când este foarte cald afară creează un deficit de oxigen care poate conduce la o înmulțire a bacteriilor, slăbind astfel sistemul imunitar și activând virusul adormit al glandei tiroide. Dacă îți propui să ieși la scăldat vara, citește cu grijă eventuale indicatoare referitoare la algele roșii.
20. **Deșeurile:** Deșeurile din gropile de gunoi și din alte surse toxice pot conține metale grele și alte substanțe nocive, care ajung în lacurile din apropiere, îndeosebi când este foarte cald afară. Înotul în aceste ape contaminate te expune la aceste toxine și îți slăbește capacitatea sistemului imunitar de a lupta împotriva virusului glandei tiroide.
21. **Insomnia:** Tulburările prelungite ale somnului perturbă organismul, oferind în timp virusului glandei tiroide oportunitatea de a se înmulți considerabil. (De altfel, principala cauză a problemelor cu somnul sunt de cele mai multe ori chiar infecțiile virale. Pentru informații suplimentare referitoare

la aceste probleme și la cauzele insomniei, dar și la modalitățile de vindecare a ei, vezi Partea a IV-a a cărții, „Secretele somnului”).

22. **Mușcăturile și înțepăturile de insecte:** Mușcătura unui păianjen, înțepătura unei albine, mușcătura unei căpușe sau alte astfel de incidente pot lăsa în piele veninul sau chiar o parte din insectă, care se pot infecta. Această infecție slăbește imediat sistemul imunitar, iar dacă ai deja în organism virusul glandei tiroide, iar momentul este oportun pentru acesta, virusul poate profita răspândindu-se în organismul tău.

## ADEVĂRUL LEGAT DE FACTORII DE DECLANȘARE A INFECȚIEI VIRALE LA NIVELUL GLANDEI TIROIDE

Nu pot decât să sper că citirea listei de mai sus te-a ajutat să înțelegi mai bine circumstanțele îmbolnăvirii tale. Atunci când înțelegi de ce te-ai îmbolnăvit, acest lucru te ajută să te vindeci mai ușor. Prin eliminarea misterului legat de îmbolnăvirea ta într-o anumită perioadă a vieții, tu preiei din nou controlul asupra puterii tale interioare.

Dacă ai fost pe la diferiți doctori sau ai citit foarte multe lucruri despre sănătatea glandei tiroide, ai aflat cu siguranță faptul că experții bănuiesc că o parte din factorii de mai sus sunt într-adevăr implicați în boala tiroidei, ba chiar că ei stau la baza îmbolnăvirii acestei glande. Doresc să fiu foarte clar: acești factori nu trebuie să fie confundați cu cauzele simptomelor generate de virusul glandei tiroide. Indiferent ce ai auzit și ce factor ți-a declanșat boala, nu el este principalul motiv care te-a făcut să te îmbolnăvești. Mai mult, acești factori nu aruncă vina asupra ta. Nu ei sunt cauza bolii tale, și nu viața pe care ai dus-o.

Un factor de declanșare nu este altceva decât un factor de declanșare. Doresc să repet acest lucru: *un factor de declanșare nu este altceva decât un factor de declanșare*. Pentru ca



el să poată hrăni virusul glandei tiroide, acesta trebuie să existe deja în organismul tău. (Vei afla mai multe informații referitoare la ușurința cu care te poți infesta cu acest virus din capitolul următor.) Metaforic vorbind, virusul glandei tiroide este ca un incendiu, în timp ce un factor de declanșare este ca benzina aruncată în foc. Ea face ca flăcările să devină mai mari și să se răspândească mai rapid.

Așa se explică de ce este posibil ca doi soți să fie expuși în același timp mușegaiului, dat fiind că trăiesc, respiră și chiar îl consumă în aceeași casă, dar soțul să își păstreze o sănătate perfectă, iar soția să se îmbolnăvească, fapt care îi nedumerește la culme pe experții în mușegai și în sănătate. În mod evident, soția a avut din start virusul glandei tiroide în organismul ei, iar mușegaiul nu face decât să i-l activeze, în timp ce soțul nu l-a avut. Alternativ, o familie alcătuită din cinci persoane poate fi expusă zilnic mușegaiului, dar numai trei membri se îmbolnăvesc. Aceștia aveau din start virusul glandei tiroide în organismul lor, iar acesta este activat de mușegai, generând probleme de sănătate majore. Dacă toți membrii familiei se îmbolnăvesc, acest lucru arată că toți au fost infestați cu virusul glandei tiroide. Ce-i drept, există varietăți de mușegai atât de toxic încât niciun om expus la el nu se va simți perfect. Cu toate acestea, dacă o persoană (sau mai multe) expusă acestui mușegai toxic de acasă, de la serviciu, din mașină sau dintr-o altă sursă se îmbolnăvește mai tare decât altele, acest lucru arată de regulă că ea avea din start virusul glandei tiroide, iar mușegaiul i-a secătuit sistemul imunitar, permițându-i virusului să profite.

Deși virusul pe care eu îl numesc „virusul glandei tiroide” apare uneori în discuțiile medicale referitoare la problemele glandei tiroide, acest agent patogen incredibil de comun nu este identificat de regulă ca atare, fiind considerat secundar bolii glandei tiroide. Nimeni nu își dă seama că virusul atacă glanda tiroidă și provoacă tot haosul de la nivelul acesteia.

Observatorii au remarcat pur și simplu că anumitor oameni care au probleme cu tiroida le ies pozitive testele care arată că sunt infestați cu acest virus, ajungând la concluzia că între cele două aspecte ar putea exista o legătură vagă. Alți teoreticieni emit ipoteza că virusul ar putea declanșa reacția autoimună, dar nici această explicație nu este corectă. Acum, *tu ești expertul în factorii de declanșare a bolii.*

Deși citirea listei factorilor de declanșare poate fi eliberatoare, ea poate conduce inclusiv la o reacție de copleșire. La urma urmelor, nimeni nu poate controla faptul că altcineva i-a frânt inima sau l-a trădat. Nimeni nu poate săli pe altcineva să trăiască de-a pururi. Nimeni nu poate preveni toate rănilor și accidente din viață. Înseamnă oare că trebuie să te îmbolnăvești ori de câte ori treci printr-un astfel de eveniment nefericit?

Deloc. Intenția mea atunci când ți-am prezentat lista de mai sus nu a fost să te fac să devii speriat de viață. În această direcție, doresc să îți prezint un alt adevăr: noi avem dreptul dat de Dumnezeu să trecem prin dificultățile vieții fără a suferi suplimentar. Aceste dificultăți ne sunt *necesare*, fiind planificate chiar de sufletul nostru, dar asta nu înseamnă că trebuie să ne prăbușim complet. În consecință, tu ai dreptul fundamental de a nu te teme de factorii de declanșare a bolii. Cu alte cuvinte, tu ai dreptul de a experimenta plenar viața fără a te îmbolnăvi.

În acest caz, cum te poți folosi de această cunoaștere? Scopul listei factorilor de declanșare este doar de a-ți acutiza luciditatea, astfel încât să te protejezi pe tine și familia ta de acei factori de declanșare pe care *îi poți evita*. În plus, tu poți lua măsurile pe care le vei găsi în această carte pentru a îmblânzi virusul glandei tiroide, pentru a-ți întări sistemul imunitar și pentru a-ți revitaliza glanda tiroidă. Dacă vei avea grijă de tine însuși, vei putea face cu ușurință față diferitelor provocări pe care ți le-a pregătit viața.

## Cum operează virusul glandei tiroide

De fapt, cât de ușor este să contractezi virusul glandei tiroide? Extrem de ușor. De pildă, este posibil să îl fi contractat atunci când ai împărțit o bere cu un prieten în timpul facultății, atunci când ai sărutat pe cineva, atunci când ai mâncat la restaurant o mâncare gătită de un bucătar infestat care și-a tăiat degetul, în urma unei transfuzii de sânge, a unei băi comune, a unui simplu strănuit al unui coleg din școala elementară care te-a stropit, sau chiar din concepție, de la părinții tăi, căci nu este deloc o întâmplare rară ca virusul să se transmită de la o generație la alta.

În timp ce primele tulpini ale virusului glandei tiroide erau mai greu de transmis de la o persoană la alta, fiind transmise de regulă prin intermediul sângelui și al salivei, cele mai recente mutații ale acestuia (există deja peste 60 de varietăți diferite) pot fi luate la fel de ușor ca răceala sau gripa. Sângele, saliva, lacrimile, un nas care curge etc. – toate expunerile intenționate sau nu la aceste fluide corporale ale unui om infestat cu virusul în etapa contagioasă a acestuia conduc automat la contractarea lui. Așadar, nimic nu este mai ușor decât să fii infestat cu virusul glandei tiroide; este suficient un simplu strănuit sau o băutură băută din același pahar cu o persoană infestată.

De asemenea, este foarte posibil să contractezi virusul fără să fii conștient de acest

lucru, căci în primele sale etape, virusul glandei tiroide nu conduce la alte simptome decât la o durere moderată în gât și la o oboseală ușoară. Poate că a existat o perioadă de o săptămână sau două când erai copil, adolescent sau adult (ori chiar un bebeluș), când te-ai simțit obosit fără niciun motiv aparent, după care starea proastă a trecut de la sine. Este posibil ca respectiva perioadă să ți se fi părut atât de banală încât să fi trecut complet neobservată de către tine sau de familia ta, astfel încât nici măcar nu îți mai aduci aminte de ea.

Alternativ, este posibil ca virusul să își fi făcut mai activ cunoscută prezența după perioada sa de incubare, făcându-te să treci printr-o lună întreagă de oboseală extremă, febră, dureri de gât sau de cap, glande umflate, ori chiar o urticarie. Deși îți poți aduce aminte de această perioadă de boală prelungită, în cele din urmă aceasta a trecut de la sine.

În realitate, chiar și după dispariția primelor simptome, virusul s-a instalat din ce în ce mai bine în organismul tău, continuând să își multe locul de reședință și să se înmulțească, până când – într-o bună zi, săptămâni sau poate decenii mai târziu, atunci când factorii de declanșare și circumstanțele exterioare favorabile s-au suprapus – el a ajuns la nivelul glandei tiroide, cea mai bună platformă pentru ca el să



devină suficient de puternic încât să-ți provoace inflamații sau să-ți atace sistemul nervos.

## CE ESTE VIRUSUL GLANDEI TIROIDE?

Este posibil ca o parte din informațiile de mai sus să ți se pară familiare. Un virus pe care îl poți lua cu ușurință în timpul colegiului, când împarți cu alții băuturile și dormitorul, asociat cu sărutul și care conferă oboseală, febră și dureri de gât timp de luni de zile... Nu-i așa că-ți amintește de mononucleoză (numită și febra glandulară sau „boala sărutului”)? Ei bine, chiar despre asta vorbim.

**Așa este:** agentul patogen pe care eu îl numesc „virusul glandei tiroide” este exact cel care cauzează mononucleoză: *virusul Epstein-Barr* (VEB). Ceea ce încă nu știu comunitățile medicale este faptul că mononucleoză este etapa a doua a evoluției virusului nostru, care are de fapt patru etape. În etapa a treia, acesta atacă glanda tiroidă, fapt care explică 95% din problemele acestei glande. (Celelalte 5% sunt asociate cu expunerea la radiații în timpul radiografiilor cu raze X ale pieptului, dentare etc.; tomografiile axiale computerizate; alimentele și apa contaminate; călătoriile cu avionul; telefoanele celulare; moștenirea genetică de la părinții și de la bunicii expuși radiațiilor; și radiațiile atmosferice continue care cad pe Pământ, generate de dezastrele nucleare din trecut).

## TIPURILE DE VIRUȘI EPSTEIN-BARR

Epstein-Barr este un virus din familia herpesului care există de peste o sută de ani. În tot acest timp, el a trecut prin nenumărate generații de oameni, suferind mutații și îmbunătățindu-și diferenții hibridi și diferitele tulpini. Aceste tulpini (așa cum spuneam mai devreme, există peste 60 la număr) pot fi împărțite în șase categorii cu un grad de severitate din ce în ce mai mare, în fiecare existând aproximativ zece tipuri de viruși. Cercetările și știința medicală nu au găsit până acum decât patru din aceste tulpini, toate din aceeași categorie.

Atunci când Anthony Epstein, Yvonne Barr și Bert Achong au anunțat descoperirea VEB în anul 1964, ceea ce au descoperit ei a fost de fapt ceea ce eu numesc virușii nr. 6 și 7 din Grupa a doua. (Această numerotare nu trebuie confundată cu cea oficială a virușilor herpesului, care numește virusul Epstein-Barr: HHV-4. Acest număr nu face decât să identifice virusul ca o categorie de ansamblu.) La scurt timp după descoperirea de referință a VEB, finanțarea pentru alte cercetări a fost tăiată, și totul s-a oprit aici. La ora actuală, decenii mai târziu, comunitățile medicale continuă să ignore faptul că există atâtea grupuri de viruși și mutațiile suferite de aceștia.

Unele tulpini ale VEB (cele din Grupa 1) sunt extrem de slabe și se deplasează încet. Multe dintre ele nu conduc decât cel mult la o durere de cap și adeseori nu ajung la nivelul glandei tiroide. Alte tulpini sunt însă mai agresive și se deplasează mai rapid. Ele sunt responsabile pentru o bună parte din cele mai teribile boli ale epocii noastre, inclusiv pentru scleroza multiplă și pentru diferite cancere. Dacă dorești să afli mai multe despre aceste grupuri de VEB, poți găsi aceste informații în capitolul intitulat „Virusul Epstein-Barr, sindromul oboselii cronice și fibromialgia” din prima mea carte, *Medium Medical*.

Aceste tipuri diferite de VEB explică de ce virusul generează manifestări atât de diferite de la un om la altul, dar și gama largă de probleme ale glandei tiroide care au apărut. Spre exemplu, gușa apare din cauza primei tulpini virale din Grupa 1. Pe de altă parte, hipertiroidia și boala lui Graves apar din cauza varietăților de VEB din Grupele 4 și 5. Aceste tulpini sunt foarte agresive, silind glanda tiroidă să producă mai mult țesut pentru a se apăra, generând astfel o supraproducție de hormoni tiroidieni. Tulpinile VEB din Grupele 4 și 5 reprezintă inclusiv cauza cancerului tiroidian (poți găsi mai multe informații referitoare la maniera în care apare acest cancer în capitolul 6, „Cancerul la tiroidă”). Tumorile benigne, nodulii și chisturile sunt cauzate de varietățile VEB din Grupele 2-6. În sfârșit, tiroidita lui Hashimoto

și hipotiroidia pot fi cauzate de oricare tulpină VEB, din orice grupă.

Virusul Epstein-Barr se răspândește într-o manieră atât de epidemică în momentul de față încât în următorii 20 de ani va ajunge la aproape 100 de varietăți, cele mai noi dintre acestea lovindu-i îndeosebi pe tineri. Este deja suficient de rău faptul că 17% dintre studenții de colegiu nu se mai întorc la școală după un an sau doi din cauza efectelor asupra sănătății lor generate de ultimele mutații ale VEB. Ei sunt nevoiți să rămână acasă, luptându-se cu simptomele debilitante ale virusului, mulți dintre ei fiind diagnosticați cu boala Lyme, despre care vom vorbi mai târziu în această carte. Fără să înțeleagă ce se întâmplă cu ei, acești studenți sunt cuprinși de disperare, neștiind cum vor reuși să se întărească sau să ducă viața pe care și-au imaginat-o. Iar acum, gândește-te la numărul copiilor și tinerilor care vor fi trași pe banca de rezerve în următoarele două decenii, dat fiind că virusul suferă mutații atât de rapide.

Tocmai de aceea, acest virus necesită – mai mult ca oricând – întreaga noastră atenție. A sosit timpul să devii un expert prin citirea cărții de față. Înțelegerea modului în care operează acest virus este singura modalitate prin care te poți proteja pe tine și pe cei dragi de problemele potențiale pe care le poate cauza acesta.

## OTRĂVURILE VIRALE

Până să citești despre etapele evoluției VEB din secțiunea următoare, există o serie de concepte pe care este bine să le înțelegi. Este vorba de deșeurile toxice pe care le creează virusul pe măsură ce se înmulțește, care pot genera probleme în Etapele a Treia (în care virusul atacă glanda tiroidă) și a Patra (când el atacă sistemul nervos central). Aceste deșeurile sunt unul din principalele motive pentru care virusul generează atât de multe probleme.

**Deșeurile virale:** pe măsură ce își consumă alimentele favorite, printre care se numără metalele grele toxice, excesul de adrenalină și chiar ouăle, virusul excretă propriile sale deșeurile

toxice. Cu cât se înmulțește mai mult, producând noi și noi celule virale, cu atât mai multe deșeurile produc acestea și cu atât mai grave sunt problemele pe care le generează ele, cum ar fi înfundarea valvei mitrale și apariția palpitațiilor la inimă.

**Celulele virale moarte:** celulele virale au o durată de viață de aproximativ șase săptămâni, după care mor. Aceste celule virale moarte sunt la rândul lor toxice, iar pe măsură ce VEB se înmulțește, numărul lor crește direct proporțional. Te poți gândi la celulele virale moarte ca la niște carapace de crab aduse de apă pe plajă, fie complet goale, fie cu niște carne putrezită rămasă în ele. Dat fiind că celulele VEB își schimbă forma, aceste „cadavre” au la rândul lor forme diferite. Acumularea de celule virale moarte în ficat și în sistemul limfatic creează o stare de amorteală a acestora, conducând adeseori la oboseală, creștere în greutate, retenția fluidelor, constipație, balonare, bufeuri de căldură, palpitații cardiace, ceață mentală și simptome asociate cu perimenopauza/menopauza. Atunci când o persoană are o sarcină virală foarte mare în organism, celulele moarte sfârșesc prin a ajunge în intestine. Sutele sau miile de celule virale moarte din eșantioanele de fecale duse la analize îi uimesc adeseori pe tehnicienii de laborator și pe medici, care le confundă cu paraziți intestinali.

**Neurotoxinele:** în etapele finale ale evoluției virusului, VEB produce neurotoxine, niște otrăvuri care perturbă funcția sistemului nervos. Aceste neurotoxine fac parte integrantă din reziduurile vâscoase (un fel de biofilm) create de virus. Ele se răspândesc și inflamează nervii, putând genera dureri atroce. (Neurotoxinele există inclusiv în celulele virale moarte, dacă acestea mai conțin ceva „carne”, ieșind din ele și răspândindu-se prin organism.) Aceste excreții ale VEB sunt alcătuite din ceea ce consumă virusul, cum ar fi mercurul și alte metale grele toxice, iar când acest combustibil iese „pe partea opusă” a virusului, el devine încă și mai corupt, mai perturbator și mai alergen, aproape la fel de mult ca veninul unui păianjen



sau al unui șarpe otrăvitor. VEB produce niște neurotoxine extrem de nocive, care au puterea de a distruge și de a ucide celulele sănătoase din organe și din țesuturile conective. Dacă virusul consumă din nou neurotoxinele excretate pe care le găsește în calea sa, aceste materiale toxice sunt recondiționate, iar puterea lor nocivă crește direct proporțional, putând distruge și mai abitir celulele sau irita și inflama nervii încă și mai intens. VEB se folosește de aceste otrăvuri în perioadele strategice din Etapa a Treia, iar apoi încontinuu în Etapa a Patra, pentru a împiedica sistemul imunitar să mai identifice și să atace celulele virale propriu-zise.

**Dermatotoxinele:** similare neurotoxinelor, aceste otrăvuri sunt excretate de VEB atunci când se hrănește cu cuprul și unele pesticide precum DDT-ul din ficat. (La fel ca în cazul neurotoxinelor, dermatotoxinele pot rămâne în celulele virale moarte, scurgându-se în timp în organism.) Dat fiind că VEB tinde să reducă eficacitatea ficatului și a sistemului limfatic, făcându-le disfuncționale, acestea nu mai reușesc să filtreze corect aceste otrăvuri, astfel încât toxinele tind să iasă prin piele, cauzând iritații, dureri, mâncărimi și/sau urticarii. Aceste dermatotoxine interne sunt foarte diferite de versiunile cunoscute ale dermatotoxinelor, care sunt niște substanțe chimice nocive ce afectează pielea din exterior. Dermatotoxinele VEB provin din interior și ies prin piele, putând conduce la un diagnostic precum eczema, psoriazisul sau artrita psoriazică. Dat fiind că DDT-ul și cuprul, la fel ca alte toxine, se pot transmite de la o generație la alta, chiar și ficatul noilor născuți poate conține aceste substanțe, motiv pentru care mulți bebeluși se îmbolnăvesc de eczeme, psoriazis sau icter, fapt care nu încetează să uimească lumea medicală.

## ETAPELE EVOLUȚIEI VIRUSULUI EPSTEIN-BARR

Așa cum spuneam mai devreme, VEB evoluează în patru etape, iar boala glandei tiroide apare întotdeauna în Etapa a Treia. Înțelegerea detaliată a tuturor etapelor te poate ajuta să

înțelegi mai bine prin ce treci, dar și cum poți preveni această evoluție.

### Etapa Întâi: Stadiul inițial

Atunci când cineva contractează VEB (sau dacă se naște cu el), virusul plutește prin fluxul de sânge, rămânând de regulă adormit. Dacă ai contractat VEB, dar te afli în această etapă incipientă, cel mai probabil nu ți se pare că ești bolnav. Printre simptomele pe care le poți experimenta se numără agitația, o ușoară oboseală și o predispoziție ceva mai mare la răceli, gripă, dureri de gât și la nivelul urechilor. În cazul oamenilor care au contractat o tulpină mai puțin agresivă de VEB sau care au un sistem imunitar foarte robust, virusul poate rămâne în această etapă inițială latentă în fluxul de sânge, fără să cauzeze aproape niciun disconfort, de-a lungul întregii vieți.

În cazul celor care au contractat o tulpină mai agresivă a VEB, care va sfârși prin a cauza probleme ale tiroidei și alte simptome, acesta este numai începutul însă. În astfel de cazuri, virusul se înmulțește discret în sânge, sporindu-și efectivele de-a lungul zilelor, săptămânilor, lunilor sau chiar anilor, și așteptând circumstanțele potrivite și factorii necesari de declanșare pentru a trece la Etapa a Doua: mononucleoza, urmată de o infestare a organelor precum ficatul și splina.

Din fericire, această evoluție nu este un dat absolut necesar. Nu este deloc inevitabil ca odată contractat, virusul Epstein-Barr să treacă direct în organe. În această primă etapă, el este vulnerabil. Dacă știi că ai intrat în contact cu o persoană aflată în faza contagioasă a mononucleozei și dacă descoperi măsurile antivirale din Partea a III-a, „Regenerarea glandei tiroide”, acesta este momentul ideal pentru a scăpa de virus și pentru a menține sub control eventualele celule virale rămase.

### Etapa a Doua: Etapa Războiului

VEB devine adeseori activ și intră în Etapa a Doua a evoluției sale, care începe cu

mononucleoza, atunci când persoana infestată trece printr-un moment dificil. Așa se explică de ce atât de mulți studenți se îmbolnăvesc de mononucleoză după ce petrec până dimineața, atunci când studiază foarte mult sau nu mai au o dietă foarte adecvată de când au plecat de acasă. Dintre toate bolile care fac ravagii în colegii și universități, nu există alta mai prevalentă și mai devastatoare ca mononucleoza, care reprezintă începutul Etapei a Doua a virusului Epstein-Barr. Ceea ce nu ne spun statisticile este că 70% dintre studenții de colegiu fac mononucleoză în timpul celor patru ani de școală.

De bună seamă, este perfect posibil să faci mononucleoză și înainte sau după colegiu. Dacă ai o problemă cu glanda tiroidă, dar nu îți amintești să fi suferit de mononucleoză, gândește-te că este posibil să fi avut această boală când erai copil mic. Deși în zilele noastre doctorii încep să pună diagnosticul de mononucleoză copiilor de 6, 7 sau 8 ani, în trecut ei nu puneau această etichetă decât copiilor mai mari. În acea epocă, era împotriva „regulilor” să pui diagnosticul de mononucleoză unui copil mai mic de șase ani, indiferent de analizele sângelui. Acesta este un caz clasic de decizie birocratică din domeniul medical care poate împiedica progresul. În cazul copiilor mici și al bebelușilor, mononucleoza era etichetată drept „febră reumatică” sau „febră glandulară”, deși vorbim efectiv de aceeași boală: Etapa a Doua (cea activă) a infecției cu VEB.

Alternativ, este posibil să fi făcut mononucleoză când erai adult, iar dacă a fost un atac minor, să nu îți fi dat seama ce a fost. Mulți oameni nu experimentează decât o senzație neplăcută la nivelul gâtului și o oboseală ușoară timp de o săptămână. Aceste simptome trec de la sine, iar ei nu își dau seama că au suferit de mononucleoză.

Această fază a evoluției virusului este una infecțioasă. Dacă ai virusul Epstein-Barr în organism și nu l-ai moștenit de la părinții tăi (adică dacă nu l-ai avut de la naștere), înseamnă că l-ai luat de la cineva din viața de zi cu zi care avea mononucleoză, indiferent dacă știa sau nu

acest lucru. Atunci când ai intrat tu însuși în faza mononucleozei, nici dacă te-ai fi dus la doctor nu este sigur că acesta ți-ar fi pus acest diagnostic. Analizele sângelui pentru această boală nu sunt foarte sigure, așa că depinde de interpretarea fiecărui doctor în ce privește anticorpii care apar în sânge sau inconsistențele subtile referitoare la numărul de celule albe, care nu sunt predate la facultatea de medicină. Așadar, este cât se poate de posibil ca nimeni să nu îți fi pus vreodată eticheta de „mononucleoză”.

În timpul mononucleozei, sistemul imunitar al organismului se războiește cu virusul Epstein-Barr. Acesta din urmă nu mai rămâne invizibil, la fel ca în Etapa Întâi, când nu a generat aproape niciun simptom, ci începe să secrete o substanță chimică ce anunță sistemul imunitar că există un invadator prezent. Este ca și cum ar sufla într-o trompetă. În acest moment, scopul VEB este să atace sistemul limfatic, care este mecanismul de apărare al corpului. Sistemul imunitar reacționează prin trimiterea unor celule care să identifice și să „marcheze” virusul printr-un hormon care demarchează celulele virale din sânge și din limfă ca invadatori. În continuare, el trimite niște celule soldați care să caute și să ucidă celulele virale marcate.

Cât timp durează această bătălie, persoana experimentează simptomele mononucleozei, care pot fi ușoare sau severe, în funcție de tulpina și de varietatea virusului contractat. Aceste simptome, printre care se numără durerile de gât, febra, durerile de cap și urticaria, nu sunt în niciun caz semne că organismul tău se revoltă împotriva ta, ci dimpotrivă, sunt indicii care arată că sistemul tău imunitar încearcă să îți vină în ajutor. Uneori, ele apar și dispar, ceea ce înseamnă că sistemul tău imunitar reușește să țină o vreme virusul sub control, după care își adună puterile pentru o nouă bătălie.

La un moment dat, virusul primește mesajul că nu poate rămâne activ pentru totdeauna, așa că începe să își caute din nou un sălaș pe termen lung în interiorul organismului. În cele din urmă, după circa o săptămână (sau poate mai multe luni) de mononucleoză, el își alege



unul sau mai multe organe și se instalează în ele, ieșind complet din fluxul de sânge. Acest lucru oprește războiul cu virusul, iar VEB intră în a doua fază a Etapei a Doua, în care rămâne latent, dar totuși viu și alert, așteptând un mediu mai favorabil și un factor care să îi permită declanșarea următorului atac.

Din păcate, acest joc de-a v-ați ascunse-lea nu împiedică virusul să cauzeze probleme. Dacă cineva se află în Etapa a Doua a evoluției VEB și nu urmează protocolul antiviral extrem de eficient pe care îl vei găsi recomandat mai târziu în această carte, virusul sfârșește în ficat în timpul acestei faze de cuibărire. De ce tocmai în ficat? Deoarece acesta este principalul filtru al organismului, în care se acumulează toxine precum mercurul, dioxinele, grăsimile nesănătoase și alte otrăvuri transmise de la generațiile anterioare, precum și alte deșeuri, iar acestea se întâmplă să fie exact alimentele favorite ale VEB, care îi permit să rămână în viață și să se regenereze.

Dacă încerci să înțelegi cum te-a afectat virusul în această etapă a evoluției sale, întreabă-te dacă a existat un moment în care ai început să te îngrăși în pofida unei diete relativ sănătoase și a exercițiilor fizice, sau dacă ai trecut printr-o perioadă în care ai început să te simți mai obosit și mai agitat decât de obicei, poate chiar lipsit de motivație și cu o ușoară ceață mentală. Acesta a fost probabil momentul în care VEB s-a instalat confortabil în cea de-a doua fază a Etapei a Doua. VEB și toxinele sale toxice s-au acumulat în ficatul tău, făcându-l să devină „leneș”, iar un ficat ineficient explică în bună măsură creșterea misterioasă în greutate și schimbările energetice și asociate cu claritatea mentală (vei găsi mai multe informații referitoare la acestea în capitolul 5).

Din păcate, doctorul sau antrenorul tău nu ți-ar fi putut spune că principala cauză a îngrășării tale a fost acumularea VEB în ficat, întrucât testele curente pentru VEB sunt concepute pentru a detecta prezența virusului exclusiv în sânge, nu și în organe. În schimb, este foarte posibil ca doctorul tău să fi dat vina pentru

îngrășarea ta pe perimenopauză sau pe hormoni, iar dacă ține cont de teoriile cele mai recente, pe glanda tiroidă. La rândul lui, este posibil ca antrenorul tău de la sală să fi pus creșterea ta în greutate pe seama lipsei tale de voință sau a meselor de seara târziu. Nici unul, nici altul nu au avut dreptate însă. Această creștere în greutate nu a fost vina ta.

Atunci când VEB se instalează confortabil într-un organ, testele de sânge arată o infecție *trecută* cu acest virus, nu una prezentă. Educația medicală modernă îi învață pe studenți că în această etapă virusul nu mai cauzează probleme. Nimeni nu realizează însă că virusul nu numai că nu a dispărut, dar chiar s-a instalat mai adânc în organism, ieșind din modul său activ și războinic. El continuă să fie cât se poate de viu și în formă, dar pe un alt nivel și într-o manieră diferită. Această interpretare greșită a analizelor sângelui pentru VEB i-a permis acestui virus să se strecoare printre crăpăturile sistemului, împiedicând comunitățile medicale să înțeleagă plenar cât de nociv este acesta. Cu tot respectul, nu pot să nu declar că aceasta este una dintre cele mai grave erori din istoria medicinei.

Această situație nu se va putea schimba decât cu o finanțare masivă a cercetării care să schimbe interpretarea nivelului limfocitelor, bazofilelor, neutrofilelor, monocitelor și chiar a trombocitelor, împreună cu cel al anticorpilor pentru VEB, astfel încât specialiștii să poată determina ce înseamnă de fapt diferitele nuanțe ale variațiilor acestor celule în analizele sângelui. Cu alte cuvinte, este nevoie de o veritabilă revoluție a manierei de citire și de interpretare a analizelor sângelui. O „infecție trecută” este probabil cât se poate de activă și de prezentă într-o altă parte din corp dacă aceste celule albe din sânge arată că s-au luptat cândva cu ea. Spre exemplu, specialiștii ar trebui să determine dacă există o activitate neobișnuită a limfocitelor atunci când analizele arată o „infecție trecută” cu VEB tratată cu antibiotice. O astfel de activitate arată de regulă că VEB este foarte activ în diferite organe, aceasta fiind explicația simptomelor

pacientului. Nu trebuie să uiți că din cauza faptului că analizele sângelui sunt încă imperfecte, așa cum vei afla în capitolul 7, „Testele ambigue pentru evaluarea tiroidei”, se poate întâmpla frecvent ca analizele sângelui să nu arate nimic nelalocul lui în condițiile în care organismul pacientului este infestat cu VEB. În alte situații, indiciile există în analizele sângelui, dar specialiștii nu știu cum să le interpreteze. Se pregătesc teste VEB să treacă din ficat în glanda tiroidă? Se află el deja la nivelul acestei glande, dând naștere unui nodul sau unei hipotiroidii? Este el pe punctul de a declanșa o altă boală din cele enumerate în capitolul 5? În multe cazuri, marcatorii există, dar trebuie interpretați ca atare. Abia când vor face acest lucru vor putea stăvili comunitățile medicale epidemia de VEB.

Alte probleme care pot apărea ca rezultat al cuibăririi VEB în ficat sunt: nivelul ridicat al A1C; diabetul de tip 2; nivelul ridicat al colesterolului; hepatita A, B, C și D; fibromul; inflamarea ficatului; apariția unei sensibilități la alimente care nu au creat anterior probleme; și un nivel scăzut al acidului clorhidric din stomac, care conduce automat la balonare, constipație, digerarea dificilă a hranei și un tract intestinal toxic. Acestea din urmă sunt puse adeseori pe seama așa-zisului sindrom al intestinelor permeabile, o teorie greșită a medicilor despre care am discutat pe larg în cartea *Medium Medical*.

În cazul unora, virusul se instalează exclusiv la nivelul ficatului în acest moment al evoluției sale. În cazul multor alora, el se instalează simultan în splină și/sau în organele reproducătoare. Dacă s-a instalat în splină (un alt filtru al organismului), VEB inflamează în timp acest organ. Astfel apare splina mărită (splenomegalia) și anormalitățile splinei care dau senzația de balonare sau sensibilitate în partea stângă a corpului, chiar sub coaste.

Atunci când VEB pătrunde în organele reproducătoare ale unei femei, el poate conduce la fibroame, sindromul ovarian polichistic și complicații legate de naștere. În cazul bărbaților, o țintă comună a VEB este prostata, în care virusul se îngroapă adânc, fapt care poate conduce

pe termen lung la cancer. Așa este: VEB este cauza ascunsă a cancerului la prostată.

Această perioadă de cuibărire specifică Etapei a Doua poate dura de la o lună la 20 de ani. Ea depinde de tulpina virusului contractat, de grupul acestuia, dar și de condițiile de viață și de expunerea la factorii de declanșare a bolii. În cazul multor oameni, VEB rămâne în stare semi-latentă în ficat timp de decenii, fără să treacă la etapa următoare până ce persoana nu trece de 50 de ani, îndeosebi dacă este o varietate mai puțin agresivă de virus. În cazul altora, VEB poate progresa de la mononucleoză la infestarea ficatului și apoi a glandei tiroide în doar trei luni. Un scenariu extrem de comun este cuibărirea timp de 4-5 ani.

Indiferent cât timp durează perioada de cuibărire, virusul așteaptă cu răbdare. În final, atunci când apare în sfârșit factorul (sau factorii) de declanșare – de pildă atunci când persoana trece printr-o perioadă de durere sufletească profundă sau printr-un traumatism fizic, atunci când ia o doză prea mare de medicamente sau când apare orice alt factor din lista de mai sus – virusul simte excesul de hormoni ai stresului care însoțesc tensionarea sistemului imunitar. El identifică vulnerabilitatea și începe să treacă la acțiune. Următoarea sa țintă este glanda tiroidă.

### Etapa a Treia: Atacarea glandei tiroide

În acest moment, unii oameni experimentează ceea ce pare să fie o altă criză ușoară de mononucleoză. De bună seamă, ea nu apare ca atare în analizele sângelui, întrucât persoana a avut deja mononucleoză, așa că doctorii nu sesizează decât anticorpii care indică o infecție din trecut și stabilesc că virusul nu mai poate fi activ.

Și totuși, acesta devine cât se poate de activ, umplând ficatul cu toxine care sunt eliberate în sistemul limfatic și în fluxul de sânge, inducând o stare de confuzie limfocitelor care protejează glanda tiroidă. Acestea sunt special concepute pentru a proteja zona glandei tiroide (și amigdalele, dacă este necesar). Ceea ce nu



au descoperit încă cercetările și știința medicală este faptul că glanda tiroidă are propriul său sistem imunitar individualizat și că aceste limfocite specifice tiroidei reprezintă o componentă principală a acestuia. În timp, virusul distruge și secătuiește întregul sistem imunitar, într-o măsură suficient de mare pentru ca sistemul imunitar al glandei tiroide să fie chemat să se disperseze în alte părți ale corpului pentru a ajuta sistemul general, fapt care face ca aceste limfocite speciale să părăsească zona glandei tiroide. Este ca și cum ofițerii generalului ar fi chemați din tabără pentru a intra în bătălie, lăsându-l pe general expus în cortul său. De îndată ce limfocitele glandei tiroide devin active în alte părți ale corpului, VEB poate profita, pătrunzând în glanda tiroidă.

Când virusul se instalează în tiroidă, simptomele de mononucleoză dispar, căci VEB începe să se îngroape adânc în interiorul țesutului tiroidian, provocând probleme ale acestei glande confundate adeseori cu simptomele generate de procesul de îmbătrânire, de bolile autoimune și de menopauză. Aceste celule mature ale virusului își schimbă forma în acest moment, răsuindu-se și infiltrându-se literalmente ca niște burghie în interiorul glandei tiroide, omorând celulele acesteia și producând cicatrice profunde glandei.

Pe măsură ce aceste celule mor și sunt înlocuite, carcasele lor pătrund în fluxul de sânge, fiind confundate la analizele sângelui cu spirochete precum bacteria *Borrelia*, din cauza formei lor. În consecință, foarte mulți oameni primesc diagnosticul de boala Lyme.

Cu cât virusul pătrunde mai adânc în interiorul glandei tiroide, cu atât mai greu îi este sistemului imunitar să îl marcheze pentru a-l distruge. De altfel, neurotoxinele, dermatotoxinele, deșeurile virale și celulele moarte otrăvitoare ale virusului încearcă să distragă sistemul imunitar, care nu își mai poate folosi în totalitate resursele pentru a opri celulele active ale virusului, îndeosebi dacă persoana consumă așa-numita „dietă americană standard” sau dacă se confruntă cu unul din factorii de declanșare enumerați în

capitolul 2. (Etapa a Treia este cea în care persoana se poate îmbolnăvi de lupus, din cauza neurotoxinelor, deșeurilor virale și mai ales dermatotoxinelor în exces eliberate în această etapă. Voi explica mai detaliat această condiție medicală în capitolul 5.)

Înainte de a trece la prezentarea mai multor detalii legate de glanda tiroidă, doresc să precizez că o parte din celulele virusului rămân întotdeauna în urmă – continuând să campeze în ficat, splină și/sau sistemul reproducător – chiar dacă cea mai mare parte a celulelor virusului s-au deplasat ca să colonizeze tiroida. Celulele VEB rămase continuă să se hrănească cu sursele alimentare din aceste organe, ceea ce înseamnă că mult după apariția haosului la nivelul glandei tiroide virusul continuă să afecteze organele respective, generând un ficat leneș, stagnant sau gras, infertilitate, palpitații cardiace, disconfort digestiv sau ceață mentală. În plus, virusul se înmulțește rapid în interiorul glandei tiroide, eliminând din ce în ce mai multe deșeuri, toxine și chiar excreții, iar cum principalele filtre pentru aceste substanțe nocive sunt ficatul și splina, aceste organe devin încă și mai împovărate în Etapa a Treia decât până atunci.

În unele cazuri de boală a tiroidei, atacul viral asupra acestei glande rămâne moderat, fie pentru că persoana a contractat o tulpină a virusului mai puțin agresivă, fie pentru că nu a fost expusă foarte multor toxine de-a lungul vieții, fie pentru că nu a întâlnit foarte mulți factori de declanșare a bolii. O astfel de persoană experimentează doar o formă minoră de hipotiroidie, care apare ca urmare a infiltrării virusului în țesutul tiroidian, fapt care reduce secreția hormonului specific pe care îl produce glanda. Dat fiind că acest proces este foarte lent, derulându-se de-a lungul mai multor ani, hipotiroidia este înlocuită adeseori cu un diagnostic de gen: „îmbătrânești, ce să-i faci...”

Așa cum vei afla din următoarele două capitole, această hipotiroidie nu are în sine un efect foarte profund asupra sănătății, căci organismul uman este foarte bine echipat pentru a

compensa deficitul de hormoni tiroidieni. De fapt, milioane de femei suferă de o hipotiroidie ascunsă (de care nu au habar), pentru simplul motiv că acest lucru nu le dă viața peste cap. Hipotiroidia nu este decât unul din simptomele generate de VEB. Aproape toți oamenii la care virusul Epstein-Barr ajunge la nivelul tiroidei experimentează mai devreme sau mai târziu o reducere a activității acestei glande. Așa se explică de ce această afecțiune este atât de răspândită la nivel global, fără ca cercetările și știința medicală să își poată explica adevărata ei cauză.

În cazul în care persoana experimentează și alte simptome debilitante pe lângă hipotiroidie, acest lucru se datorează faptului că virusul devine din ce în ce mai activ în interiorul corpului. Contrar celor mai recente opinii ale surselor medicale, marea majoritate a simptomelor asociate cu hipotiroidia nu sunt legate de leziunile produse la nivelul glandei tiroide, ci sunt chiar simptome produse de VEB. Înțelegerea acestui adevăr te poate ajuta foarte mult să te vindec.

În timp, și dacă tulpina virală este mai agresivă, VEB poate câștiga din ce în ce mai multă putere și forță, forând în interiorul glandei tiroide cu o intensitate sporită. Acest lucru inflamează glanda tiroidă (tiroidită), explicând tiroida mărită pe care o au foarte mulți oameni. Așa cum vei afla din Partea a II-a, „Marile greșeli care te împiedică să te vindec”, inflamația nu este un semn că organismul a luat-o razna, dar nici o cauză sau o explicație a altor boli. Ea este doar unul din simptomele leziunilor și/sau invaziei produse de o prezență străină.

La nivelul tiroidei, inflamația apare din cauza ambilor factori: distrugerea (leziunile) cauzată de celulele virale îngropate în ea și prezența (invazia) virusului propriu-zis. Ca reacție, sistemul imunitar creează anticorpi care atacă celulele VEB, pe care comunitățile medicale îi confundă cu un atac al sistemului imunitar pentru a distruge țesutul tiroidian. Această confuzie se îndepărtează foarte mult de la adevăr. Acești anticorpi nu distrug țesutul tiroidian, ci celulele virale, adevărata cauză a inflamației. Acești anticorpi sunt exact opusul ideii că sistemul

imunitar funcționează greșit, distrugând corpul. Dimpotrivă, ei arată că organismul lucrează din greu pentru a te proteja de acest invadator viral.

Tiroidita lui Hashimoto este o formă mai avansată de hipotiroidie. Deși unele surse susțin că boala lui Hashimoto este cea care cauzează hipotiroidia, realitatea este exact pe dos. Evenimentele din viața curentă, stresurile asupra sistemului imunitar, dieta și ceilalți factori din capitolul 2 determină cât de rapid poate avansa virusul de la simpla hipotiroidie (mici leziuni și o funcționare relativ inefficientă a glandei tiroide) la boala lui Hashimoto plinar dezlănțuită (inflamarea gravă și leziuni ample la nivelul glandei tiroide). Nașterea unui copil este unul din factorii cei mai comuni de declanșare a bolii lui Hashimoto, fapt care explică de ce atât de multe mame tinere fac această boală.

Pe de altă parte, boala glandei tale tiroide poate merge într-o altă direcție, către hipertiroidie și/sau către boala lui Graves. Așa cum spunem mai devreme, acestea sunt cauzate de diferite varietăți de VEB, care silesc în Etapa a Treia glanda tiroidă să producă mai mult țesut și implicit mai mulți hormoni tiroidieni, care au un impact unic asupra sănătății, așa cum vom vedea mai târziu în această carte. Ceea ce conțenează este că și de această dată, corpul tău este de partea ta. Problemele sunt cauzate de virusul Epstein-Barr (virusul glandei tiroide), nu de proasta funcționare a sistemului tău imunitar.

În toate aceste cazuri asociate cu Etapa a Treia a evoluției VEB, virusul se poate deplasa foarte rapid către următoarea sa țintă, sau bătălia poate continua ani la rând pe terenul glandei tiroide, cu perioade de pauză, în funcție de factorii de care vorbim în permanență în această carte, cum ar fi de factorii de declanșare, deficitul, toxinele etc. La fel ca în cazul mononucleozei, se întâmplă frecvent ca în Etapa a Treia simptomele să alterneze cu perioade de respiro, căci virusul și sistemul imunitar continuă să încerce să se surclaseze reciproc. Printre simptomele pe care le poți experimenta în această perioadă se numără oboseala, ceața mentală, palpitațiile cardiace, balonarea, confuzia,



buferile de căldură, anxietatea, problemele legate de somn, durerile cronice în gât, alte dureri, febra ușoară, furnicăturile și amorțeala, subțierea părului, unghiile fragile, pielea uscată și amețea, fără a se limita la acestea. (Pentru o listă mai amplă și explicarea tuturor simptomelor, vezi capitolul 5.) Toate acestea sunt simptome virale, unele fiind cauzate de virusul dintr-un alt organ, nu de la nivelul tiroidei.

Prioritatea sistemului imunitar în timpul acestei bătălii continue este să protejeze glanda tiroidă. Dacă virusul se află de ceva vreme în interiorul acesteia, se întâmplă frecvent să apară noduli pe această glandă. Acestea sunt închișori din calciu create de corp pentru a încerca să încercuiască virusul. În timp, dacă celulele virale captive rămân extrem de active, nodulii se pot transforma în chisturi. Alternativ, se poate întâmpla ca mici chisturi să apară pe țesutul cicatrizat al glandei tiroide, care se pot transforma în tumori benigne. În cazul varietăților foarte agresive ale VEB (din fericire mai rar întâlnite) din Grupele 4 și 5, în tiroidă pot apărea tumori canceroase, care arată de regulă că persoana are un nivel foarte ridicat de toxine în organele sale.

Atunci când țintește glanda tiroidă, scopul virusului este să slăbească sistemul endocrin. O tiroidă compromisă silește glandele suprarenale să funcționeze excesiv pe termen lung, iar excesul de adrenalină produs de acestea este un veritabil festin pentru virus. VEB folosește adrenalina și cortizolul pentru a deveni mai mare și mai puternic. El continuă să aștepte de pe această platformă factorul de declanșare potrivit (cum ar fi o inimă frântă sau un divorț) ori combustibilul adecvat (cum ar fi excesul de adrenalină sau prea multe sandviciuri cu ouă și brânză) pentru a avansa către scopul său suprem: sistemul nervos central. Din fericire, acest proces nu este inevitabil, putând fi oprit, inversat și controlat.

### Etapa a Patra: Boala Misterioasă

La fel ca în cazul tranziției de la Etapa a Doua la cea de-a Treia, unele celule virale rămân

în spate, continuând să genereze probleme, în timp ce cele din primele rânduri creează noi dificultăți. Cu alte cuvinte, pe măsură ce virusul începe să afecteze persoana neurologic, el continuă să distrugă glanda tiroidă, dar și organele în care s-a instalat în Etapa a Doua. Virusul Epstein-Barr poate trece din Etapa a Treia în a Patra într-o singură zi, ceea ce înseamnă că nici nu a atacat bine glanda tiroidă că atacă aproape simultan și sistemul nervos central.

Din fericire, foarte mulți oameni nu ajung deloc în această etapă. Dacă te vei folosi de informațiile din această carte, vei putea menține virusul în Etapa Întâi, a Doua sau a Treia, fără a ajunge în ultima sa fază de evoluție, cea mai debilitantă dintre toate. De altfel, chiar dacă ai intrat deja în această ultimă etapă, nu-ți face probleme, căci există metode pentru a te simți mai bine. Te asigur că bătălia poate fi câștigată.

Pe măsură ce virusul va suferi noi mutații și va continua să se infiltreze în rândul populației, din ce în ce mai mulți oameni cu vârste din ce în ce mai mici vor ajunge la Etapa a Patra a evoluției virusului, dacă nu vor cunoaște pe cineva familiarizat cu adevărul descris în aceste pagini. Tot mai mulți adolescenți și tineri sunt afectați astăzi de simptome misterioase precum oboseala, confuzia, anxietatea, depresia, deznădejdea, durerile de stomac și gândurile haotice. Uneori, aceste probleme sunt ignorate, altele sunt puse pe seama tulburărilor specifice adolescenței, sau capătă etichete precum sindromul deficitului de atenție/hiperactivității (ADHD), sindromul bipolar, *Candida* sau depersonalizare. Aceste diagnostice sunt însoțite adeseori de prescrierea de medicamente, dar acestea nu îi ajută prea mult pe tineri, întrucât nu se adresează cauzei virale care stă la baza simptomelor lor. Adeseori, tinerii primesc un diagnostic greșit, lucru valabil pentru toți cei care suferă de VEB în Etapa a Patra a evoluției sale.

Spre exemplu, în cazul ADHD-ului, este posibil ca adevărata cauză a bolii să fie ceața mentală și starea de confuzie generată de virus, care împiedică persoana să se concentreze. Neurotoxinele VEB îi conferă acesteia gânduri

haotice și agitație interioară. „Adevăratul” ADHD este cauzat de mercur. Un alt diagnostic greșit poate fi sindromul bipolar. Este posibil ca cineva să experimenteze perioade de oboseală neurologică epuizantă și o depresie indusă de neurotoxine, care alternează cu perioade de activitate intensă ce apar atunci când virusul este ținut ceva mai bine sub control de sistemul imunitar, conferindu-i acestuia suficientă energie pentru a manifesta întreaga anxietate generată de virus. La rândul ei, *Candida* este confundată adeseori cu disfuncțiile ficatului cauzate de VEB, care generează probleme intestinale. Nu este vorba așadar de această ciupercă benefică, de paraziți sau de un „intestin (așa-zis) permeabil”. (Pentru mai multe informații referitoare la adevăratul ADHD – nu cel cauzat de virus, de adevărul legat de *Candida* și de sănătatea sistemului digestiv și de depresie, vezi capitolele consacrate acestora în prima mea carte, *Medium Medical*.)

În ceea ce privește depersonalizarea, aceasta este confundată cu deznădejdea, detașarea și incapacitatea de focalizare a atenției. Ceea ce se ascunde adeseori în spatele acestor simptome sunt neurotoxinele VEB, care scurtcircuitează comunicațiile neurologice, interferând cu creierul adolescenților, care încă încearcă să se dezvolte. Creierul nu este pe deplin dezvoltat decât după vârsta de 20 de ani. De aceea, aceste probleme generate de Etapa a Patra a VEB sunt foarte larg răspândite, făcându-i pe foarte mulți tineri să se simtă izolați și pe cei apropiați lor să se simtă incapabili de a-i ajuta. Acesta este unul dintre cele mai mari dezastre care se petrec la ora actuală în lume, care ar putea fi evitat însă, dacă informațiile referitoare la VEB s-ar răspândi.

Indiferent de vârstă, dacă te confrunți cu una din aceste probleme sau cu o boală misterioasă precum fibromialgia, sindromul oboselii cronice, artrita reumatoidă (AR), țiuitul în urechi, vertijul, boala lui Menière, fibromul pulmonar, fibromul chistic, boala interstițială a plămânilor, sindromul Ehlers-Danlos, alte boli ale țesuturilor conective, sarcoidoza, sindromul picioarelor

agitate sau scleroza multiplă, poți spune că ești deja un expert în perturbațiile fizice și emoționale cauzate de Etapa a Patra a VEB.

Foarte mulți pacienți care suferă de Etapa a Patra a VEB sunt acuzați că sunt nebuni, leneși, mincinoși și/sau că se autoamăgesc. Analizele sângelui, razele X, RMN-urile și tomografiile computerizate nu pot diagnostica această boală, fapt care îi lasă pe medici foarte confuzi în privința misterioaselor simptome neurologice ale pacienților lor. Membrii de familie și prietenii le vine la fel de greu să valideze pe cineva căruia medicii nu îi pot oferi vreo explicație pentru care nu reușește să își îndeplinească funcțiile normale. Aceasta este perioada în care cei care suferă de VEB se simt extrem de singuri, fiind conștienți că nu ar inventa niciodată durerile profunde pe care le simt, ceața mentală, amețelile, oboseala extremă și celelalte simptome, dar întrebându-se fără să vrea dacă nu cumva se amăgesc singuri, inventându-și boala sau cauzând-o într-un fel sau altul.

Ei bine, nu-ți mai pune astfel de întrebări. Această carte conține explicația fizică reală a tuturor simptomelor tale. În Etapa a Patra a evoluției VEB, neurotoxinele virale inundă sistemul circulator al persoanei și călătoresc către creier, unde scurtcircuitează neurotransmițătorii; în plus, virusul inflamează sau atacă nervii din întregul corp, făcându-i să devină sensibili sau chiar alergici la neurotoxine. În consecință, se întâmplă frecvent ca persoana să experimenteze o stare de ceață mentală, pierderi ale memoriei, o stare de confuzie, de depresie, de anxietate, migrene, dureri la nivelul încheieturilor, dureri la nivelul nervilor, palpitații cardiace, puncte care plutesc prin fața ochilor, sindromul picioarelor agitate, un țiuit în urechi, insomnie, dificultatea de a-și vindeca rănila și multe altele. Când vei ajunge la capitolul 5, vei afla numeroase detalii referitoare la aceste simptome și condiții.

Atunci când nervii sunt răniți, fie din cauza unui accident, fie a VEB, ei trimit un hormon „de alarmă” pentru a informa organismul că sunt expuși și că au nevoie de reparații. În timpul Etapei a Patra, VEB detectează hormonul și



invadează imediat scena, pentru a se infiltra în cilia rădăcinii care atârna din nervul rănit.

Pe măsură ce virusul se instalează confortabil în sistemul nervos central (sau în jurul acestuia), el inflamează nervii. Intenția lui este să încetinească funcțiile întregului organism, astfel încât sistemul vascular (vasele de sânge) să nu mai poată livra suficient oxigen organelor. Oxigenul menține puternic sistemul nervos și este un accesoriu antiviral absolut necesar pentru vindecare. Atunci când oxigenul nu este prezent într-o cantitate suficientă în organism, el creează un teren ideal pentru înmulțirea și proliferarea VEB, contribuind astfel la problemele țesuturilor conective. Așa se explică de ce dietele bogate în grăsimi atât de la modă în zilele noastre sunt nocive pentru oamenii care suferă de simptome și de condiții neurologice, întrucât un nivel ridicat de grăsimi în fluxul de sânge reduce nivelul de oxigen, permițându-i virusului să înflorească.

În Etapa a Patra, la fel ca în celelalte faze ale sale, VEB este întotdeauna pregătit pentru acele momente din viața persoanei în care aceasta secretă o cantitate masivă de adrenalină, hormonul stresului pe care virusul îl iubește atât de mult. Orice experiență care induce o reacție de tip „luptă sau fugi”, orice reacție de teamă – cum ar fi un accident de mașină, primirea unei vești proaste, un atac emoțional (eventual pe la spate), un divorț sau o altă despărțire traumatică, ori nașterea unui copil – acționează ca un combustibil pentru ca virusul să progreseze chiar mai departe în cadrul Etapei a Patra.

Spre exemplu, dacă ți-a apărut un fibrom după o ceartă devastatoare cu partenerul tău, este posibil să crezi că ai manifestat singură boala prin emoțiile tale negative legate de respectivul eveniment. Nu te mai tortura însă. Acum îți poți percepe boala într-o lumină nouă, mult mai autentică. Dacă ai trecut printr-o perioadă de disperare, de durere sufletească și de depresie după cearta respectivă, din care nu ai mai putut ieși, nu se pune problema că ai dat dovadă de slăbiciune, fiind incapabilă să îți vezi mai departe de viață, la fel ca

o persoană „normală”. Mai mult decât atât, nu tu ți-ai creat singură durerile musculare și starea de ceață mentală prin emoțiile tale negative. Tu ai avut pur și simplu o reacție umană firească și biologică la trauma suferită, de care virusul din sânge și din sistemul tău nervos s-a grăbit să profite. Pentru a înrăutăți și mai mult lucrurile, simptomele virale te-au lovit mai tare decât de obicei, generând o nouă traumă, ca să nu mai vorbim de povara fizică. (Pentru mai multe informații referitoare la sindromul stresului post-traumatic sau SSPT, vezi capitolul dedicat acestuia în cartea *Medium Medical*.)

Este foarte important să înțelegi că indiferent ce evenimente din viața ta în care ai secretat foarte multă adrenalină ți-au produs diferite inflamații, tu nu ai fost captiv în cercul vicios al autoîmbolnăvirii prin energia „negativă” pe care ai emanat-o sau prin gândurile tale „greșite”. Explicația întregului proces este cât se poate de fiziologică.

Inflamațiile pot apărea inclusiv în urma bătăliei dintre sistemul tău imunitar și virus. Uneori, atunci când VEB este vânat din greu într-o anumită parte a corpului, el încearcă să compenseze pierderea suferită prin trimiterea unei alte proliferări din ciclurile 2 și 3 ale evoluției sale, reînterând simptome de altădată care te umplu de frustrare.

Adeseori, doctorii confundă Etapa a Patra a evoluției VEB cu oboseala glandelor suprarenale. Deși această oboseală există cu adevărat, putând pune la grea încercare puterile bolnavului (i-am dedicat și eu un capitol întreg în prima mea carte), comunitățile medicale nu realizează deocamdată care este adevărata verigă lipsă. Indiferent ce auzi în alte părți în privința prevalenței oboseli glandelor suprarenale, aceasta nu reprezintă alfa și omega stării de sănătate. Oboseala glandelor suprarenale (ca și problemele glandei tiroide de altfel) nu explică nici pe departe toate problemele lumii.

Adevărata epuizare care pune în pericol viața este oboseala *neurologică*, un simptom al Etapei a Patra a evoluției VEB pe care îl vom explora în detaliu în această carte, împreună

cu alte simptome și condiții cauzate de VEB. Cercetarea medicală se află abia la primele stadii ale identificării acestui simptom, la nivelul său de suprafață.

Comunitățile medicale nu înțeleg deocamdată cauza și sensul oboseli neurologice, sau legăturile acesteia cu evoluția VEB în ultima sa etapă, pentru simplul motiv că ele *nu au habar* că există o astfel de evoluție. Această oboseală neurologică este principala cauză pentru care 17% dintre studenții de colegiu care suferă de VEB nu se mai întorc la școală, și de multe ori nici la o viață normală, întrucât de-abia reușesc să supraviețuiască.

Din fericire, Etapa a Patra a evoluției VEB nu este neapărat o sentință pe viață. Dacă înțelegi cauza reală care te îmbolnăvește și dacă începi să aplici instrumentele recomandate în această carte pentru recăpătarea stării tale de sănătate, tu ai puterea de a-ți reface sistemul imunitar și de a redobândi controlul asupra vieții tale. Nu se pune doar problema redobândirii controlului asupra ficatului, sistemului reproducător, glandei tiroide sau sistemului tău nervos, ci chiar asupra întregii tale vieți.

## CONEXIUNEA AUTOIMUNĂ

Să recapitulăm: nu sistemul tău imunitar este responsabil pentru hipotiroidia (activitatea glandei tiroide sub capacitatea ei), hipertirodia (activitatea excesivă a glandei tiroide), tiroidita (inflamarea glandei tiroide) sau nodulii, tumorile, chisturile și țesuturile deteriorate ale glandei tale tiroide, ci virusul glandei tiroide – VEB – într-o etapă avansată a evoluției sale. Sistemul tău imunitar nu este vinovat nici măcar pentru tiroidita lui Hashimoto sau pentru boala lui Graves, considerate autoimune de medicina oficială. Și de această dată, cel vinovat este virusul. Sistemul tău imunitar este întotdeauna de partea ta. Înțelegerea acestui aspect este absolut critică pentru vindecarea ta. Ea reprezintă

unul dintre cei mai importanți factori ai procesului de vindecare.

Virusul Epstein-Barr explică nu doar bolile „autoimune” ale glandei tiroide, ci și alte afecțiuni autoimune. Dacă te simți îngrijorat că din cauza diagnosticului bolii lui Hashimoto sau Graves ai o tendință către autoimunitate în general, și deci către a face și alte boli autoimune, sau dacă suferi deja de alte boli autoimune alături de acestea – liniștește-te. Există o probabilitate extrem de mare ca toate problemele tale să derive din aceeași sursă ca cele ale tiroidei: VEB. Prin urmare, chiar dacă ai zece simptome sau etichete de boli diferite, cel mai probabil nu suferi de zece afecțiuni separate, ci de una singură: VEB. Dacă îți vei trata această boală, le vei trata pe toate. Această înțelegere este la fel de critică pentru procesul de vindecare.

Virusul Epstein-Barr este responsabil pentru un număr copleșitor de mare de boli așa-zis autoimune, inclusiv pentru sindromul oboseli cronice; fibromialgie; eczeme și psoriazis; artrita psoriazică; hepatitele A, B C și D; artrita reumatoidă și lupus. Niciuna din aceste condiții nu se datorează agresiunii corpului tău, ci dimpotrivă, încercării sistemului tău imunitar de a combate adevăratul invadator din organismul tău. În capitolul 5 vom examina mai detaliat câteva din aceste boli. Până atunci, este bine să reții doar că înțelegerea virusului Epstein-Barr echivalează cu înțelegerea fenomenului autoimunității. Tot ce vei citi în această carte depune mărturie în această direcție.

De asemenea, tot ce vei citi în capitolele care urmează te va ajuta să înțelegi mai bine unde te situezi în momentul de față și ce trebuie să faci pentru a avansa către un viitor mai bun și mai luminos. Vom începe această călătorie cu o serie de explicații menite să te ajute să îți înțelegi și să îți apreciezi mai bine glanda tiroidă, pentru tot ceea ce face aceasta pentru tine.



## Adevăratul scop al glandei tiroide

Această glandă micuță situată în partea din față a gâtului tău nu este un manager al metabolismului, așa cum crede toată lumea. Hormonii tiroidieni descoperiți până în prezent – dar și cei care nu au fost descoperiți încă – nu controlează direct greutatea, nu reglează senzația de foame, nu dinamizează libidoul și nu ridică nivelul energetic al corpului. Această concepție asupra metabolismului este simplistă și depășită. *Metabolismul* este pur și simplu numele unei descoperiri din trecut, potrivit căreia corpul se află într-o stare constantă de schimbare și de mișcare internă. Practic, este vorba de descoperirea faptului că suntem vii. Avem din nou de-a face cu un termen de ordin general care ascunde cât de multe lucruri nu sunt înțelese deocamdată.

Adevărata funcție a glandei tiroide este infinit mai interesantă decât crede medicina modernă. Adevărul este că ea reprezintă centrul de date al organismului, *al doilea creier al acestuia*, iar partea cea mai fascinantă este că chiar dacă este deteriorată de virusul Epstein-Barr sau extirpată chirurgical, ea continuă să își îndeplinească această funcție. Dat fiind că întregul sistem endocrin este mult mai avansat decât se crede, el poate completa eventualele disfuncții ale tiroidei.

În calitate de centru de date, glanda tiroidă cataloghează toți marcatorii homeostaziei corpului. (Homeostazia este starea de echilibru

fiziologic între diferitele sisteme ale organismului și de ea depinde întreaga stare de sănătate a acestuia.)

Glanda tiroidă înregistrează tot ce înseamnă pentru tine starea de echilibru. Mesajele primite de la fiecare organ și de la fiecare glandă sunt înregistrate de tiroidă, lucru valabil și pentru plângerile acestora. La fel ca un departament de resurse umane dintr-o companie, glanda tiroidă găzduiește aceste rapoarte, adunând date referitoare la ceea ce funcționează sau nu în organism, la ceea ce este și ce nu este toxic.

Zi și noapte, glanda tiroidă se folosește de această bancă de date a homeostaziei pentru a transmite frecvențe similare celor radio (care nu pot fi detectate sau măsurate încă de știința medicală), prin care delegă sarcini și responsabilități în întregul organism, pentru a menține totul în echilibru. Având propriul său generator de energie și fiind complet independentă, glanda tiroidă își folosește cunoașterea referitoare la homeostazia organismului pentru a o recrea constant, astfel încât atunci când un sistem fiziologic este suprasolicitat sau compromis, un altul să se activeze pentru a compensa deficitul produs. Pe măsură ce glanda tiroidă transmite diferite frecvențe părților organismului, în funcție de necesități, ea le poate transmite chiar și o anumită energie, care nu poate fi măsurată sau cântărită de știința oficială.



Spre exemplu, atunci când ficatul își pierde din putere din cauza unei boli, pancreasul trebuie să lucreze mai mult. Glanda tiroidă preia acest mesaj și trimite frecvențe radio suplimentare către ficat să se recalibreze, susținându-l, dar îi oferă și pancreasului un suport energetic suplimentar.

Chiar dacă este compromisă ea însăși, glanda tiroidă continuă să își îndeplinească aceste funcții vitale.

## HORMONII TIROIDIENI

Dintre toate lucrurile pe care le face glanda tiroidă, cea mai puțin importantă sarcină a ei este producerea hormonilor tiroxină (T4) și triiodotironină (T3). Reține: cercetarea și știința medicală nu fac decât să emită supoziții referitoare la impactul acestor doi hormoni asupra stării de sănătate. Funcțiile lor nu pot fi cântărite sau măsurate în vreun laborator sau în cadrul vreunui studiu. Scopul fizic al hormonilor T4 și T3 este încă un mister pentru medicina oficială, deși nimeni nu este dispus să recunoască acest lucru, și cu atât mai puțin să pună la îndoială adevărul proclamat de aceasta. Avem din nou de-a face cu o teorie proclamată drept adevăr, fapt care încheie – din păcate – poarta către noi explorări (este ceea ce eu numesc o *teorie cu poarta închisă*). Deși comunitățile medicale cred că producerea acestor hormoni este cea mai importantă funcție a glandei tiroide, teoretizând că aceștia joacă un rol în metabolismul celular, acest lucru nu este adevărat. Ce-i drept, tiroida joacă un anumit rol în reglarea bunei funcționări a celulelor prin munca sa de susținere a homeostazei, dar acesta nu se bazează exclusiv pe hormonii T4 și T3.

Hormonii tiroidieni cunoscuți nu sunt cei mai importanți. Gândește-te puțin: dacă producția insuficientă de hormoni tiroidieni ar fi principala cauză a atâtor boli ale tiroidei, de ce nu dispar aceste boli atunci când bolnavului i se administrează medicamente de înlocuire a hormonilor? Întreabă milioanele de femei care iau medicamente pentru glanda tiroidă dacă mai au

probleme cu greutatea, cu pierderea părului, cu stările febrile, cu insomnia și așa mai departe, de când au început terapia. Poate că unele simt o anumită îmbunătățire după ce încep să ia medicamente, dar de cele mai multe ori acest lucru se datorează faptului că în paralel își corectează dieta și încep să facă mai multe exerciții fizice. Oricum, marea majoritate a acestor femei își vor declara că simptomele lor nu au dispărut deloc. Explicația este cât se poate de simplă: aceste simptome sunt virale, nu hormonale. În consecință, hormonii nu le pot corecta.

T4 și T3 joacă într-adevăr un anumit rol în starea de sănătate. Ceea ce nu știe știința este că adevărata lor funcție este de a menține echilibrul sistemului imunitar pentru a preveni astfel reacția deficitară sau excesivă la stimuli, pentru a menține temperatura corpului la un nivel constant și pentru a susține pancreasul. Foarte puține simptome apar însă atunci când glanda tiroidă nu produce o cantitate suficientă din acești hormoni.

În esență, T4 și T3 sunt doi compuși steroidieni, iar atunci când glanda tiroidă slăbește și devine insuficient de activă, organismul compensează această pierdere prin alte mecanisme. Glanda tiroidă sună la 112, cerând susținerea restului sistemului endocrin și a celorlalte organe. Trebuie să precizăm de la bun început că un ficat sănătos și funcțional depozitează T4, pe care îl poate converti apoi în T3, așa că eliberează acești hormoni dacă glanda tiroidă este perturbată și devine inefficientă. De altfel, conversia T4 și T3 este mai degrabă o funcție a ficatului decât a tiroidei. Dacă ți s-a spus că ai o problemă de conversie, află că aceasta are de-a face cu ficatul tău, care a devenit probabil copleșit de VEB, în combinație cu alte toxine precum pesticidele și metalele grele sau cu medicamentele cu prescripție medicală. Ficatul disfuncțional este adevărata cauză a problemelor de conversie a hormonilor tiroidieni.

Dacă ficatul tău este compromis din cauza VEB sau a altor factori, pancreasul tău își va spori producția de insulină, pentru a ajuta astfel la conversia T4 în T3, precum și a enzimelor

pentru procesul digestiv. În plus, glandele suprarenale își vor spori producția de steroizi, pentru a înlocui și a imita hormonii tiroidieni deficitari. (Acest amestec de adrenaline nu este detectat ca hormon tiroidian la analizele sângelui, din cauza compoziției sale ușor diferite. Dat fiind că nimeni nu știe că organismul uman dispune de acest sistem de înlocuire a hormonilor, analizele sângelui nu sunt concepute să îl detecteze, iar el rămâne în afara radarului.) Rezultatul este că tu ești protejat de efectele producției reduse de hormoni tiroidieni.

Hormonii asociați cu glanda tiroidă, precum cel de stimulare a tiroidei (TSH) și cel de eliberare a tiotropinei (TRH) joacă de asemenea un anumit rol, iar organismul are modalități de înlocuire a lor atunci când ceva nu merge așa cum trebuie. TSH este clopoțelul din școală care le spune elevilor să se adune în clasă. Produs de glanda pituitară, sarcina sa este de a-i transmite glandei tiroide să producă T4 și T3. TRH este secretat de hipotalamus și îi spune glandei pituitare să secrete hormonul său.

Hipotalamusul este mecanismul de siguranță al corpului în cazul de față. Dacă i se întâmplă ceva glandei pituitare, hipotalamusul poate imita TSH, informând glanda tiroidă că trebuie să producă T4 și T3. Acesta este un alt sistem de backup, de standby sau de avarie al organismului. În unele cazuri rare, virusul Epstein-Barr atacă direct hipotalamusul, întrerupând acest proces.

Lucrul cel mai important legat de funcționarea glandei tiroide este funcția ei de memorie instituțională și de mesageră a păcii între organe și glande, care nu necesită hormoni T4 sau T3, ori substanțele de semnalare TRH și TSH. Tiroida produce alți doi hormoni, care nu au fost descoperiți încă de cercetarea și de știința medicală. Personal, îi numesc R5 și R6. (Există șanse ca cercetătorii care îi vor descoperi să îi numească la fel, dar chiar dacă vor primi un alt nume, va fi vorba de aceiași hormoni.) Ei joacă un rol decisiv în emisia de frecvențe similare celor radio prin care glanda tiroidă își transmite mesajele și monitorizează organismul.

Există și alte măsuri de siguranță luate de corp: este practic imposibil ca stocul acestor hormoni să se epuizeze, iar ficatul păstrează oricum o întreagă rezervă ca backup. La fel ca în cazul celorlalți hormoni tiroidieni, glandele suprarenale pot produce un amestec de adrenaline care imită R5 și R6 atunci când acest lucru este necesar.

Noi avem tendința de a ne concentra numai asupra lucrurilor pe care le cunoaștem. Spre exemplu, lumina solară ne conferă o gamă largă de beneficii, dar dintre acestea numai vitamina D captează întreaga atenție. Va veni o zi în care fixația medicală asupra medicamentelor curente pentru tiroidă și asupra hormonilor T4, T3, TSH și TRH va dispărea, iar noile cercetări vor scoate la lumină ceilalți hormoni tiroidieni și adevărata funcție a acestei glande în organism. Până atunci, medicii vor continua să prescrie hormoni de porc sau sintetici, convinși că acest lucru va fi suficient pentru ca pacienții lor să se simtă mai bine. Asta este tot ce a realizat medicina în mai bine de 100 de ani! Cândva, cercetarea medicală va descoperi și celelalte piese de puzzle lipsă, revelând adevăratul rol al glandei tiroide în organism. Până atunci, este importantă cunoașterea ta, care este esențială pentru propria ta vindecare.

## CONEXIUNEA CU GLANDELE SUPRARENALE

Să revenim acum la virusul glandei tiroide. Ce legătură au toate informațiile de mai sus cu VEB? Ele ilustrează cât de rezistent este organismul uman. În pofida tuturor perturbațiilor pe care încearcă să le producă virusul prin atacarea glandei tiroide, el nu o poate doborî cu adevărat. Glanda tiroidă și sistemul ei de backup care o susține sunt mult prea avansate pentru VEB. Chiar dacă tiroida este extirpată chirurgical sau „ucisă” cu iod radioactiv, din cauză că a fost prea deteriorată de virus, ea continuă să își îndeplinească sarcina, așa cum vei afla din capitolul 19, „A sosit timpul să îți reconstruiești corpul”.



Ce-i drept, toate aceste acțiuni de compensație pe care trebuie să le asigure organismul atunci când VEB atacă glanda tiroidă se resimt în alte părți ale corpului. Mai întâi de toate, atacul VEB perturbă sistemul imunitar, pe care îl slăbește. De altfel, chiar acesta este unul din obiectivele VEB: să perturbe homeostaza și sistemul imunitar.

Atunci când producția de hormoni tiroidieni scade, glandele suprarenale (cea mai importantă parte a sistemului endocrin) sunt nevoite să producă steroizii de înlocuire despre care am vorbit mai devreme. Acest proces este absolut remarcabil: gândește-te la glandele suprarenale ca la cel mai avansat bucătar sau chimist de pe planetă, care este capabil să creeze o rețetă exactă pentru a imita un ingredient lipsă. Este de necrezut: acești falși hormoni tiroidieni sunt substanțe chimice care își schimbă efectiv forma pentru a-i asigura organismului exact ce are nevoie. Așa se explică de ce există oameni care suferă de hipotiroidie, dar care nu manifestă niciun simptom, nici măcar cele pe care ar trebui să le genereze VEB. Glandele suprarenale compensează producția insuficientă de hormoni tiroidieni și îți conferă energia suplimentară de care ai nevoie pe măsură ce virusul încearcă să te secătuiască de ea. Indiferent cât de epuizate și obosite ar fi, glandele suprarenale vor compensa întotdeauna incapacitatea glandei tiroide. Acest mecanism este setat

în corpul uman, și singurul factor care îl poate întrerupe este pierderea efectivă a glandelor suprarenale.

Acest proces al compensației asigurate de glandele suprarenale este absolut necesar. Fără el, tu nu ai putea funcționa deloc. Reversul medaliei este că, așa cum am mai spus, virusul Epstein-Barr adoră toată această adrenalină în plus. Ea este unul din alimentele lui favorite. Prin urmare, chiar dacă organismul tău se dă de ceasul morții pentru a-ți menține starea de echilibru, astfel încât să îți poți continua viața, VEB nu este deloc dispus să se declare învins. El rămâne la fel de înfometat, iar ținta lui supremă este sistemul nervos central, pe care și-o va și atinge mai devreme sau mai târziu, dacă nu vei ști să îl oprești din fașă.

Un pas extrem de important al procesului de înțelegere a VEB pentru a scăpa definitiv de el este descoperirea cauzelor și modalităților în care apar diferitele simptome și afecțiuni generate de el. Acum că știi ce factori îl favorizează, care sunt etapele și tipurile sale, și cât de puternică este glanda ta tiroidă și sistemele care o susțin, înțelegând astfel faptul că nu ea este cauza reală a bolii tale, a sosit timpul să afli cum au apărut efectiv simptomele și afecțiunile tale, din cauza virusului care te-a atacat. În acest fel, vei descoperi unul dintre cele mai importante elemente, care te va ajuta, în final, să te vindeci.

## Explicarea simptomelor și afecțiunilor de care suferi

La sfârșitul secolului al XIX-lea, virusul Epstein-Barr era încă foarte slab. La acea vreme, acest agent patogen nu era foarte contagios și foarte agresiv. Era nevoie de un schimb direct de fluide corporale cu cineva care experimenta o infecție activă cu VEB pentru a-l lua, iar astfel de infecții active erau relativ rare. VEB putea rămâne într-o stare latentă în persoana care l-a contractat întreaga viață a acesteia, fără a cauza vreun simptom sau vreo problemă.

Adevărul este că la origini, VEB a fost un virus util. Știința medicală abia a început să studieze posibilitatea existenței unor virusi benefici. În viitor, cercetătorii vor descoperi că această posibilitate este într-adevăr reală. Așa este: așa cum există bacterii „benefice” care ne protejează starea de sănătate, există și virusi „benefici”. Aceștia sunt niște microorganisme docile care ne ajută sistemul imunitar să rămână în formă. La origini, VEB a fost unul dintre ele. În starea sa cea mai elementară, el a fost un microorganism blând, care era de partea oamenilor și nu le făcea niciun rău, ba chiar îi ajuta să elimine deșeurile toxice din organismul lor. Înainte de sfârșitul anilor 1700, deșeurile din organismul uman erau un produs secundar al funcțiilor naturale ale corpului; celelalte proveneau din alimentele consumate sau erau metale grele într-o stare primordială nealterată. VEB era pe atunci prietenul oamenilor, căutând toxine în

organismul acestora, inclusiv în interiorul și în jurul ficatului, al splinei, al tractului intestinal, al sistemului limfatic și chiar al sângelui, astfel încât acestea să nu le facă probleme oamenilor. Apoi s-a produs marea schimbare, iar VEB a trecut de partea întinericului, deși nu a fost vina lui.

Ceea ce l-a transformat pe VEB în forma sa actuală au fost două valuri ale modernizării. Primul val a fost Revoluția Industrială. La sfârșitul anilor 1700 și începutul anilor 1800, când umanitatea a început să manipuleze compuși chimici ca niciodată până atunci, inventând noi modalități de folosire a metalelor grele, generând reacții chimice puternice, apoi arzând și aruncând componentele rezultate, aerul și apa Pământului au fost infestate cu diferiți poluanți. Pe măsură ce aceste toxine au început să intre în organismele oamenilor, VEB a descoperit subit noi alimente pe placul lui. Virusul era încă docil și benefic la acea vreme, căutând toxine pentru a ne proteja, dar noile toxine ale Revoluției Industriale au început să otrăvească încetul cu încetul virusul. Pentru a se proteja pe sine, acesta a început să le elimine, într-o formă încă și mai toxică, întrucât în urma procesării virale, acestea își dublau puterea nocivă. Celulele VEB au intrat astfel într-un ciclu al reconsumării acestor otrăvuri, iar legea supraviețuirii celui mai puternic a început să prevaleze. Celulele VEB care reușeau să suporte



otrăvurile procesate și reprocessate au supraviețuit și s-au înmulțit, în timp ce cele mai slabe dintre ele au murit. Deși încerca în continuare să fie de partea oamenilor, VEB trebuia să aibă grijă înainte de toate de el însuși, așa că a devenit mai puternic ca oricând.

În continuare, pe la sfârșitul anilor 1800 și începutul anilor 1900, a apărut un val de fungicide, erbicide și antibiotice experimentale (anterioare descoperirii penicilinei și boom-ului produs de aceasta). Aceste produse conțineau ingrediente nocive precum arsenicul, cuprul, plumbul și petrolul; diferite componente chimice sintetizate în laboratoare pentru uz industrial; și fungii și mucegaiul care creșteau pe deșeurile industriei petrolifere și a gazelor naturale. Toate acestea s-au dovedit combustibilul ideal pentru a readuce la viață VEB. O parte din aceste antibiotice de primă generație au ajuns în farmacii. Nimeni nu află aceste lucruri la orele de istorie sau de medicină, întrucât nu se dorește ca publicul să afle că au existat experimente eșuate de laborator cu ingrediente toxice care au durat decenii la rând, înainte de descoperirea penicilinei. Tone de substanțe periculoase erau descărcate gratuit pentru uzul fermierilor din întreaga țară, fără a mai fi vândute și fără a li se face reclamă în revistele de specialitate. Deși nimeni nu mai știe astăzi de această pagină de istorie uitată, această practică a anticipat stropirea cu substanțe chimice a fiecărui centimetru pătrat de teren din această țară. (Toate acestea se petreceau cu mult timp înaintea Revoluției Verzi a cultivării plantelor agricole convenționale; această epocă în care erau folosite substanțe chimice necunoscute a avut loc cu 50 de ani înaintea primelor cercetări și a etapei de dezvoltare a Revoluției Verzi.)

Expunerea oamenilor la aceste substanțe chimice a fost extrem de larg răspândită, deși complet ignorată. Alimentele, medicamentele și rezervele de apă ale oamenilor au devenit contaminate, iar virusul VEB din organismul lor a căpătat hrana de care avea nevoie pentru a se dezvolta în salturi, la fel ca alte microorganisme, precum cofactorul VEB: bacteria

*Streptococcus*. Cu alte cuvinte, aceste substanțe chimice periculoase i-au oferit virusului „steroizii” de care avea nevoie pentru a crește masiv, intrând în război cu sistemul imunitar și declanșând primele cazuri de febră glandulară. Subit, nu numai că au apărut primele cazuri de boli generate de VEB, care s-a transformat dintr-un microorganism inofensiv într-unul problematic, cu un gust deosebit pentru substanțele chimice de sinteză, dar noii viruși mutanți (mult mai puternici) au început să se răspândească mai rapid în rândul populației. Asemeni unui prieten transformat în dușman, VEB s-a întors împotriva noastră.

A fost nevoie de decenii întregi pentru ca această schimbare să devină vizibilă la o scară suficient de largă. Datorită tacticii de oprire și reluare a atacului preferată de VEB, care poate rămâne ani la rând într-o stare latentă, înmulțindu-se discret și așteptând factorul ideal de declanșare pentru a face mișcarea următoare, perioada de care au avut nevoie aceste noi tulpini neproductive ale VEB pentru a se da în spectacol a fost considerabilă. Câteva cazuri de tiroidă umflată, generate de un VEB încă slab și combinate cu un deficit de iod, au condus la identificarea tiroiditei lui Hashimoto pe la începutul anilor 1900 (fără ca medicii să fi identificat și cauza acesteia: VEB). Pe la începutul anilor 1940 a apărut un nou val de oameni care se plâneau de bufeuri de căldură, dureri, ceață mentală, infertilitate fără motiv, pierderea părului și o oboseală excesivă – simptome specifice ieșirii din starea latentă a VEB. Prin anii 50, simptomele VEB au devenit epidemice, având un efect masiv asupra societății și a sănătății publice. Oamenii care manifestau aceste simptome erau cei născuți la sfârșitul secolului anterior și la începutul secolului XX. VEB a apucat să infesteze astfel un segment important al populației, care a început să îi experimenteze simptomele fără a cunoaște cauza lor.

În acea epocă, femeile își vizitau adeseori doctorii, în căutare de răspunsuri. Cercetarea și știința medicală nu dispunea însă de instrumentele corecte de diagnosticare, pentru a le

putea explica pacientelor lor ce se întâmpla. A fost o epocă terifiantă din acest punct de vedere. Nimeni nu înțelegea de ce un număr atât de mare de femei cu vârsta mijlocie se simțeau subit atât de rău. Așa s-a născut „sindromul femeilor nebune” și dictonul: „Nu există decât în mintea ta”, ca un ecou al etichetei de „isterie” care le-a fost aplicată femeilor timp de mii de ani.

Pe măsură ce misterioasele simptome ale femeilor au continuat să se acumuleze și să progreseze, nu a mai fost la fel de ușor ca ele să fie etichetate drept lene sau o imaginație hiperactivă. Printr-o coincidență, știința farmaceutică de la acea vreme era focalizată asupra studierii hormonilor, așa că experții au încercat să stabilească o conexiune între simptomele feminine și hormoni. Ei au diagnosticat astfel în mod greșit simptomele VEB ale anumitor femei cu un dezechilibru hormonal generat de menopauză. În cazul altora, ei au pus (la fel de greșit) simptomele pe seama unui dezechilibru al hormonului tiroidian. Alte femei au primit ambele diagnostice.

Aceste concluzii erau greșite însă, așa că tratamentele indicate nu le-au ajutat pe femei să se simtă mai bine. De-a lungul deceniilor, misterioasele simptome ale populației au continuat să se amplifice, căpătând noi etichete, în încercarea de a le da o noimă: scleroză multiplă, perimenopauză, boala Lyme, sindromul oboselii cronice, fibromialgie, ba chiar „sindromul yuppie”. La ora actuală, experții în bolile cronice încearcă să rezolve misterul aruncând întreaga vină pe glanda tiroidă. Nu este însă cazul. Adevărul este că la baza tuturor acestor simptome a stat de la bun început virusul Epstein-Barr.

În cele mai multe cazuri, medicii nu reușesc să identifice VEB ca fiind cauză a simptomelor, căci cele mai avansate informații medicale existente la ora actuală susțin că dacă analizele nu detectează un VEB activ în fluxul de sânge, virusul nu poate fi acuzat de boala respectivă. Chiar dacă VEB este detectat, el nu este identificat ca fiind cauza problemelor de sănătate, căci comunitățile medicale nu au înțeles încă ce înseamnă

un simptom VEB. Tot ce știu ele să facă este să identifice simptomele de tip gripă ale mononucleozei precum oboseala, febra și glandele umflate. Ele nu au o listă a simptomelor VEB care apar după etapa de mononucleoză a VEB, pentru simplul motiv că nu știu că există astfel de simptome.

Pe scurt, ele nu au nicio idee legată de faptul că toate problemele tale de sănătate sunt cauzate de acest virus.

Se întâmplă adeseori ca analizele sângelui să arate o infecție trecută cu VEB, în urma cărora medicii trag concluzia că virusul nu mai reprezintă o problemă. Nu te lăsa însă amăgit. Testele VEB nu sunt suficient de avansate pentru a detecta virusul după ieșirea acestuia din etapa mononucleozei. (Pentru mai multe informații referitoare la acest aspect, vezi capitolul 7, „Testele ambigue pentru evaluarea tiroidelor”.) Și așa cum ai aflat din capitolul 3, „Cum operează virusul glandei tiroide”, adevăratele probleme generate de virus încep după ieșirea acestuia din etapa mononucleozei.

Este adevărat, epidemia de boli ale glandei tiroide este cât se poate de reală: în întreaga lume, foarte mulți oameni au glanda tiroidă compromisă. Acest lucru nu explică însă multitudinea de simptome care îi obligă pe oameni să trăiască o viață la capacitate redusă. Adevărul este că problemele glandei tiroide nu fac decât să indice o problemă mult mai mare: VEB. Tiroida nu este decât o victimă în această situație, iar cei care aruncă vina pe ea greșesc.

Gândește-te la un clown invitat la o petrecere a copiilor, care le sparge copiilor în față balon după balon. Copiii încep să plângă, speriați, și totul se transformă într-un altfel de circ. Intenția ta a fost să vezi un clown cu o față fericită, care se joacă cu baloanele, nu care îi sperie pe copii. Ce folos să ai un clown răutăcios? I se pare distractiv să îi sperie pe copii? Din instinct, noi aruncăm vina pe clown, refuzăm să îl plătim și îl trimitem să își strângă bagajele. Ceea ce uităm însă este că în spatele costumului de clown se ascunde o ființă umană. Metaforic vorbind, noi am devenit la fel de speriați și de propriul nostru



corp, îndeosebi de glanda tiroidă, crezând că acesta se poate întoarce oricând împotriva noastră, dar uităm că în interiorul corpului există un suflet. Dacă am investiga cu atenție ce s-a întâmplat cu clovnul, am descoperi că acesta a făcut exact ce trebuia, încercând să își distreze audiența infantilă, adevărata vină aparținând fabricii de baloane, care a produs un lot defect de latex. De altfel, acesta nu a afectat numai baloanele produse din el, ci nenumărate alte produse comercializate de-a lungul și de-a latul globului, fapt care arată o problemă mult mai mare.

VEB este la fel ca acest lot defect de latex, cauza reală a cercului cauzat de glanda tiroidă. Dacă oamenii ar înțelege că nu este vina tiroidei, ei ar avea o perspectivă foarte diferită asupra miracolelor create de corpul lor și de șansele lor de a se vindeca. În loc să își urască tiroida, ei ar prețui-o la maxim.

Aceste informații sunt absolut critice, căci explicațiile medicale moderne referitoare la dezechilibrele hormonale și la boala glandei tiroide îi fac pe foarte mulți oameni să creadă că nu pot avea încredere în organismul lor. De asemenea, se întâmplă foarte des ca bolnavii de tiroidă să sufere de probleme multiple de sănătate, ajungând să creadă că este ceva în neregulă cu ei înșiși, întrucât nu au habar că adevărata cauză a tuturor problemelor lor este VEB. Ei se simt trădați, defecti, slabi – în condițiile în care sunt chiar opusul acestora. Corpul tău luptă pentru tine. El este de partea ta. Organismul tău te iubește necondiționat. Întâmplarea face ca adversarul său, VEB, să fie extrem de insidios, deși te asigur că poate fi înlăturat prin abordarea pe care o vei găsi în această carte.

Acceptarea acestui adevăr și a cunoașterii pe care ai dobândit-o până acum referitoare la adevărata semnificație a bolii glandei tiroide, la apariția și la mecanismul de funcționare al acesteia te poate ajuta enorm să te vindeci de ea și de problemele asociate cu ea. Nu tu ai fost cel care ți-ai cauzat boala. Corpul tău nu te lasă de izbeliște. Nimeni nu are dreptul să dea vina

pe tine. În consecință, merită să faci un efort în direcția corectă, și te asigur că te poți vindeca.

## CE ÎNSEAMNĂ SIMPTOMELE TALE

Așa cum spuneam mai devreme, problemele glandei tiroide nu sunt simptomatice, așa cum cred experții. De fapt, ele nici măcar nu reprezintă problema în sine, fiind doar un semnal, un indiciu, o piesă de puzzle dintr-o imagine de ansamblu mult mai mare, care este VEB. De aceea, în lista care urmează, toate etichetele puse bolilor glandei tiroide sunt incluse ca *simptome* ale acestui virus al tiroidei. La început, acest lucru te va surprinde, dar pe măsură ce vei începe să accepți aceste informații, ele vor căpăta din ce în ce mai mult sens.

În această listă vei găsi printre simptome și diferite probleme de sănătate considerate în general simptome, cum ar fi căderea părului, fluctuațiile temperaturii corpului, frisoanele, transpirațiile nocturne și palpitațiile cardiace. Așa cum vei vedea, toate acestea sunt în aproape toate cazurile simptome ale VEB. Deși unele dintre ele pot avea și alte explicații (spre exemplu, crampele musculare/cârceii pot apărea inclusiv ca rezultat al unui deficit nutrițional, iar febra ușoară poate fi rezultatul unei deshidratări severe), dacă ai cumpărat această carte deoarece ai o problemă legată de tiroidă sau experimentezi mai multe probleme de sănătate din lista care urmează, există o șansă foarte mare ca explicațiile oferite mai jos pentru simptomele respective să descrie exact cauza problemelor tale. Înainte de a continua lectura, doresc să mai subliniez un lucru, pe care îl consider extrem de important: paginile care urmează nu conțin teorii bazate pe dezinformare sau explicații standard care nu conțin informații utile. Vei pătrunde practic pe un teritoriu complet virgin referitor la cauzele unui simptom sau ale unei condiții date.

## Hipotiroidia

Hipotiroidia este un caz ușor sau o etapă de început a tiroiditei. Atunci când VEB începe

să foreze în interiorul țesutului glandei tiroide, aceasta se deteriorează și se cicatrizează, fapt care îi împiedică buna funcționare. În această stare de slăbiciune, numită și tiroidă deficitară, glanda poate deveni ineficientă în producerea hormonilor T4 și T3. Hipotiroidia poate cauza fluctuații ale temperaturii, un grad redus de oboseală sau o agitație ușoară, și pielea uscată. Asta-i tot. Cum apar în acest caz celelalte simptome asociate de regulă cu un nivel scăzut al hormonilor tiroidieni? Acestea sunt consecința haosului provocat de VEB la nivelul ficatului și în alte zone ale corpului, simultan cu infestarea glandei tiroide, dar nu reprezintă simptome directe ale nivelului scăzut al hormonilor tiroidieni.

Chiar și hipotiroidia congenitală cu care se nasc unii bebeluși se datorează tot VEB. În perioada de dezvoltare din pântecul mamei, fătul este la fel de expus ca și noi, ceilalți, iar o tulpină mutantă a virusului poate ajunge în ficatul acestuia, și mai târziu în glanda sa tiroidă, cauzând probleme ale acesteia din urmă încă de la naștere.

Hipotiroidia ar putea avea efecte puțin mai grave, dacă nu ar exista glandele suprarenale. Așa cum am declarat în capitolul anterior, cercetările și știința medicală nu au descoperit încă faptul că glandele suprarenale produc un amestec de hormoni care poate compensa nivelul redus al T4 și T3, fiind aproape identic cu cei doi hormoni tiroidieni, dar totuși suficient de diferit pentru a permite apariția acestor simptome. Dacă glandele suprarenale nu ar îndeplini această funcție de echipă, nivelul scăzut al T4 produs de tiroidă deficitară ar putea cauza un ciclu menstrual inconsistent, o lipsă de motivație, un nivel sporit de agitație și sentimente de tristețe – simptome care nu sunt asociate în mod „clasic” cu hipotiroidia. Oricum, chiar și simptomele „clasice” sunt produse tot de virus, direct sau indirect.

Dacă suferi de hipotiroidie, asta nu înseamnă că glanda nu mai funcționează deloc. O bună parte din ea continuă să funcționeze perfect. Ar fi necesară o lovitură de grație care să perturbe complet glanda tiroidă pentru ca aceasta să nu își mai facă datoria. Dacă ești

convins că te încadrezi în această categorie, doresc să te informez că astfel de cazuri în care hipotiroidia este adevărata cauză a vreunui simptom sunt *extrem* de rare. Ar fi nevoie ca o rană fizică a glandei tiroide (de genul celei produse de o strangulare sau de o lovitură severă în zona gâtului) să se combine cu o neîncredere cronică, cu o pierdere tragică și cu un stres colosal pentru a înfrânge spiritul acestei glande minunate. (De altfel, chiar dacă te numeri printre aceste cazuri extrem de rare, află că încă te mai poți recupera.) În cazul celor mai mulți dintre oameni, oricât de grav ar fi deteriorată, glanda tiroidă continuă să își facă datoria, monitorizând organismul. La rândul lui, corpul poate prelua o bună parte din funcțiile deficitare ale glandei tiroide, compensând pentru ele, cum ar fi producția scăzută de hormoni. În consecință, toate simptomele pe care le simți sunt virale, nu tiroidiene.

## Hipertiroidia și boala lui Graves

În unele cazuri, în loc să genereze o producție deficitară a hormonilor tiroidieni, VEB silește tiroida să producă un exces de hormoni. Această condiție este numită hipertiroidie, iar diagnosticul pe care îl primesc cei mai mulți dintre oamenii care suferă de aceasta este: boala lui Graves, o afecțiune considerată autoimună, care îi face pe mulți să se simtă abandonati de propriul lor corp. Nimic mai departe de adevăr. Boala lui Graves nu este consecința unui sistem imunitar care devine confuz, atacând glanda tiroidă.

Dimpotrivă, boala lui Graves și hipertiroidia apar din cauza unei tulpini particulare a VEB, ceva mai agresivă și care se deplasează mai rapid decât tulpinile care generează hipotiroidia. Această atacă dur glanda tiroidă, silind-o să reacționeze prin crearea de celule și țesuturi noi. Acest țesut tiroidian suplimentar produce un exces de hormoni, care generează simptome precum ochii exoftalmici, tiroidă mărită, umflarea gâtului, un anumit grad de oboseală și fluctuații ale temperaturii.



La fel ca în cazul hipotiroidiei, multe din simptomele asociate cu boala lui Graves (cum sunt transpirația, hipertensiunea și nervozitatea) sunt virale, nefiind rezultatul direct al tiroidei hiperactive.

Deși mai puțin comun, este posibil ca cineva să primească un diagnostic de hipertiroidie asociat cu boala lui Hashimoto, nu a lui Graves. Acest lucru se datorează faptului că este întru totul posibil ca el să găzduiască simultan două varietăți diferite ale VEB, din care una accelerează creșterea celulară și a țesuturilor, iar cealaltă distruge țesutul tiroidian. Acest lucru poate conduce rapid la o fluctuație haotică a hormonilor tiroidieni, căci oricare din tulpini poate fi mai activă în organismul persoanei într-o perioadă sau alta, silind tiroida să producă fie prea mulți, fie prea puțini hormoni.

### Inflamarea glandei tiroide, tiroida mărită și tiroidita lui Hashimoto

Atunci când VEB atacă glanda tiroidă, sistemul imunitar reacționează în forță, iar rezultatul este o inflamație. Orice inflamație este răspunsul natural al corpului la o invazie și/sau la o rană. Dacă ți-a intrat vreodată un ghimpe sau o țepușă în piele, știi probabil cât de rapid se înroșește pielea din jur, care devine fierbinte și sensibilă. Aceasta este reacția naturală a corpului în fața unui obiect/invadator străin care lezează pielea. Exact așa se petrec lucrurile și în cazul glandei tiroide. Atunci când VEB pătrunde în țesutul tiroidian, sistemul imunitar realizează imediat că a apărut un invadator care rănește celulele glandei. În consecință, aceasta se inflamează. Inflamarea glandei tiroide poate genera dureri la nivelul gâtului, o presiune în această zonă sau alte senzații neobișnuite. O altă consecință poate fi mărirea glandei tiroide. Alternativ, este posibil ca inflamarea tiroidei să nu producă niciun fel de simptom, căci nu există doi oameni care să reacționeze la fel, lucru valabil și pentru inflamațiile lor. Totul depinde de partea inflamată a glandei tiroide – din față, din spate, de sus, de

jos sau una din părțile laterale – și de cât de inflamată este aceasta.

Dacă ai fost diagnosticat cu tiroidită, trebuie să înțelegi că acest lucru arată că sistemul tău imunitar lucrează din greu pentru tine, făcând tot ce îi stă în puteri pentru a combate virusul. Nu este în niciun caz vorba de o disfuncție a organismului tău. Inflamația nu este cauzată de producerea unor „auto-anticorpi” de către sistemul tău imunitar, care distrug țesutul glandei tiroide. Anticorpii care apar în testele referitoare la glanda tiroidă sunt prezenți din cauza bătăliei care se dă pentru tiroida ta între celulele VEB și sistemul tău imunitar. Cu alte cuvinte, sistemul tău imunitar produce anticorpi care caută și distrug virusul Epstein-Barr ce cauzează distrugerea sau inflamarea glandei tale tiroide.

Să ne gândim puțin la expresia „tiroidita lui Hashimoto”. Deși pare numele unei boli înfricoșătoare, merită să îți distrugă viața, dacă o vei împărți în cuvinte, ea își va pierde o bună parte din puterea ei asupra ta. *Tiroidită* înseamnă inflamarea glandei tiroide, nimic altceva. Cât despre *Hashimoto*, acesta este numele doctorului care a identificat umflarea glandei tiroide a pacienților săi. Deși a fost o descoperire importantă la epoca sa, ea nu a adus mari revelații referitoare la cauza din spatele inflamației. Practic, Hashimoto a fost un doctor care pipăia gâtul pacienților săi, identificând prin atingere tiroida umflată. El a recunoscut faptul că deficitul de iod nu explică în totalitate problema și a declarat: „Ceva nu este în regulă”, fără a identifica însă ce anume. Așa cum spuneam la începutul capitolului, aceste cazuri inițiale identificate de Hashimoto au fost practic primele cazuri de VEB (după transformarea acestuia în versiunea sa distructivă), care a profitat de deficitul de iod și de sistemul imunitar slăbit al bolnavilor pe care i-a atacat. Prin urmare, dacă eticheta de „boală a lui Hashimoto” ți se pare foarte intimidantă, reamintește-ți că această descoperire s-a făcut în urmă cu mai bine de un secol. A sosit timpul să facem un pas nou și să descoperim niște răspunsuri adevărate.

Abia după publicarea primei mele cărți, *Medium Medical: Secretele din spatele bolilor cronice și misterioase și cum te poți vindeca în sfârșit*, care include un capitol despre hipotiroidie și despre boala lui Hashimoto, cititorii au putut afla în sfârșit adevărul legat de adevărata cauză a bolii: VEB. A sosit timpul să îți reasumi puterea personală și să înțelegi că „boala lui Hashimoto” nu este decât o etichetă, nu o sentință pe viață. Cauza suferințelor tale nu este propriul tău organism. Sistemul tău imunitar nu a luat-o razna și nu te atacă haotic. Adevărata cauză a suferințelor tale și a faptului că nu îți mai poți trăi viața la maxim este acest virus, un invadator străin. El poate fi învins, dar corpul tău trebuie sprijinit în această direcție, prin metodele pe care le descriu în această carte.

### Nodulii, chisturile și tumorile la glanda tiroidă

Dacă ți-a fost diagnosticat un nodul sau un chist la tiroidă, probabil că ai fost și mai afectat. La urma urmelor, nimeni nu dorește să afle că are așa ceva în corp, mai ales că aceștia apar misterios și nimeni nu știe cum pot fi făcuți să dispară. Iată care este adevărul legat de aceste umflături: ei sunt un alt indiciu că organismul tău lucrează din greu împotriva virusului Epstein-Barr.

Atunci când nu reușește să distrugă complet virusul, sistemul imunitar apelează la o opțiune de rezervă: el încearcă să izoleze virusul într-un înveliș din calciu. Asta sunt nodulii la tiroidă: niște închisori din calciu pentru celulele VEB. Din păcate, metoda nu este foarte eficientă, întrucât: 1) cele mai multe celule VEB reușesc să scape de încercuire; și 2) celulele VEB care sunt prinse în această capcană se instalează confortabil în ea și continuă să se hrănească cu țesutul tiroidian, golind glanda de energie. Dacă celulele virale prosperă prea bine în interiorul unui nodul, ele îl pot transforma într-un chist, o masă care crește, tensionând astfel și mai mult glanda tiroidă. De asemenea, este posibil ca pe glandă să apară o cicatrice

cheloidă, deși medicii nu reușesc să o identifice ca atare. Acești cheloizi se formează atunci când VEB creează un țesut suplimentar în locul unei leziuni a glandei tiroide, fie printr-un aport din afară, fie din virusul însuși.

Dacă ai o tumoare mai mare la glanda tiroidă, care este canceroasă, trebuie să știi că aceasta este cauzată de anumite tulpini mai rare ale VEB. Formarea lor indică de regulă că bolnavul conține un nivel ridicat de toxine în organe, cum ar fi metalele grele și pesticidele. (Pentru mai multe informații referitoare la cancerul la glanda tiroidă, vezi capitolul 6.)

Pe de altă parte, calciul folosit pentru blocarea virusului trebuie să provină de undeva. Dacă o persoană cu un nodul sau un chist la tiroidă nu are suficient calciu în sânge, din cauză că nu consumă suficiente alimente bogate în calciu, sistemul imunitar va extrage acest calciu din oase, lucru care poate conduce la osteopenie, iar mai târziu la osteoporoză. Prin urmare, nu-i asculta pe doctorii care îți spun că problemele glandei tiroide *cauzează* osteoporoză. Atunci când hipotiroidia se suprapune cu scăderea densității osoase, cauza ambelor simptome este același virus. (Pentru a contracara pierderea calciului din oase, poți găsi cele mai bune surse de calciu, care te vor surprinde cu siguranță, în capitolul 22, „Alimente, plante medicinale și aromatice, și suplimente cu efecte vindecătoare extrem de puternice”.)

### Problemele metabolismului

Conceptul de metabolism care stă la baza creșterii sau scăderii în greutate, ori a senzației de foame, este un mit. Termenul este extrem de vag și complet depășit, făcându-i pe oameni să uite cât de puține lucruri știu medicii în privința cauzelor reale care conduc la astfel de suferințe. Dacă ți s-a spus că ai un metabolism defectuos, nu lua în seamă aceste cuvinte. Tu nu ai în niciun caz un metabolism defectuos, și mai mult decât atât, *tu însuși nu ești defect*. Există o cauză reală a problemelor tale, pe care o poți corecta prin metodele recomandate în această carte. Pentru



a identifica adevărata sursă a problemelor tale, citește explicațiile care urmează referitoare la diferite simptome.

### Creșterea misterioasă în greutate

Creșterea misterioasă în greutate este un simptom comun, care îi face pe enorm de mulți oameni să se simtă incredibil de frustrați. Ei își supraveghează dieta și fac exerciții fizice regulate, dar cu toate acestea cântarul continuă să le arate o greutate din ce în ce mai mare. Poate că ai auzit că acest lucru este cauzat de o glandă tiroidă insuficient de activă, care nu produce suficienți hormoni pentru stimularea metabolismului și implicit nu poate menține o greutate normală. Această explicație nu are nimic de-a face cu realitatea. Așa cum vei afla când vei citi capitolul „Marea greșală nr. 5: Mitul metabolismului”, cuvântul *metabolism* nu este decât o pălărie generală care acoperă faptul că nu prea se știe mare lucru despre mecanica reală a creșterii în greutate. Dacă producția insuficientă a hormonilor tiroidieni ar fi adevărata cauză, cum ne putem explica faptul că există atâția oameni care suferă de hipotiroidie, dar *nu* se îngrașă?

Iată ce se întâmplă de fapt: când virusul Epstein-Barr se afla în Etapa a Doua și se ascundea în ficat, el a slăbit acest organ, îmbâcsindu-l cu toxine și creând condiția numită ficat leneș. Chiar și după ce virusul s-a mutat în tiroidă, o parte din celulele sale au rămas în interiorul ficatului, unde au continuat să producă efecte nocive, hrănindu-se cu antibiotice, alte medicamente, pesticide, erbicide, metale grele toxice, solvenți etc., care abundă în acest organ al filtrării. În plus, prezența VEB în organism conduce la o masă în creștere de deșeurile virale, celule virale moarte, neuro și dermatotoxine, care silesc ficatul și sistemul limfatic să muncească nonstop pentru eliminarea acestora, fiind astfel încontinuu suprasolicitate. La toate acestea se adaugă și faptul că glandele suprarenale încearcă să compenseze producția insuficientă de hormoni tiroidieni, inundând ficatul cu o adrenalină în

exces, care îl intoxică și mai tare. În esență, ficatul devine copleșit de toxine și de adrenalină. Nemaiputând face față acestei poveri, el revarsă o parte din aceste toxine în sistemul limfatic. (Nu trebuie să suferi de oboseala glandelor suprarenale pentru a avea un ficat suprasaturat cu adrenalină.)

Tendința bolnavilor de hipotiroidie de a avea dificultăți în a slăbi sau de a se îngrășa necontrolat are la bază acest ficat și acest sistem limfatic suprasolicitate și aparent „leneș”. Prin urmare, nu doar hipotiroidia, *ci și* creșterea în greutate sunt cauzate de virus. Cu alte cuvinte, *nu* hipotiroidia cauzează creșterea în greutate.

Nu este deloc neobișnuit ca cineva care suferă de hipertiroidie să se îngrășe la rândul lui. Dimpotrivă, marea majoritate a bolnavilor de hipertiroidie se îngrășă, nu slăbesc. Acest lucru uimește la culme comunitățile medicale, care preferă să îl ignore cu grație, întrucât contravine „regulilor” inventate pentru hipertiroidie. În realitate, el are o logică foarte precisă. Tipurile de VEB care cauzează hipertiroidia perturbă la fei de tare ficatul ca și cele care provoacă hipotiroidia. În cele din urmă, ficatul bolnavului de hipertiroidie devine atât de îmbâcsit și de suprasolicitat, încât acesta începe să se îngrășe necontrolat.

O bună parte din greutatea suplimentară nu este altceva decât o retenție de fluide. Spre exemplu, dacă te-ai îngrășat recent cu 30 de kilograme, cel mai probabil doar 20 dintre acestea reprezintă o grăsime corporală. Restul de 10 kilograme sunt fluide pe care corpul le păstrează – proporție pe care comunitățile medicale nu o realizează deocamdată. De ce se produce această retenție a fluidelor?

Deoarece atunci când ficatul nu mai reușește să te protejeze plenar de toxinele din fluxul de sânge, sistemul limfatic se vede nevoit să intervină, transformându-se într-un filtru (rolul pe care ar fi trebuit să îl joace ficatul). Sistemul limfatic este setat astfel încât să fie un post-filtru după ficat, culegând toxinele și deșeurile cele mai mici (micro și nano). Atunci când ficatul devine însă pre-gras, gras, leneș, stagnant sau

chiar bolnav – condiții pe care mulți medici nu le remarcă – și nu își mai poate îndeplini corect atribuțiile, sistemul limfatic se vede nevoit să preia inclusiv deșeurile macro pe care ficatul nu le mai poate filtra. Dat fiind că aceste deșeurile sunt mai groase decât cele pe care ar trebui să le filtreze sistemul limfatic, ele înfundă vasele și canalele limfatice, astfel încât limfa nu mai reușește să curgă normal. Pentru a se adapta la această situație, sistemul limfatic încearcă să împingă limfa în jurul acestor canale, pentru a crea astfel o presiune și a elimina deșeurile prea mari. Dat fiind că limfa tot nu reușește să treacă cu ușurință prin canalele limfatice, încep să se formeze pungi cu fluid. Astfel se explică retenția de fluide, care adaugă noi centimetri în jurul taliei și noi kilograme pe cântar, din cauza unui edem limfatic nedagnosticat.

Merită să remarcăm în treacăt că chiar dacă nu ți-a fost diagnosticată o afecțiune a glandei tiroide, infecția virală a acesteia și efectele descrise mai sus pot fi totuși cauzele dificultății tale de a slăbi. Așa cum spuneam mai devreme și așa cum vom vedea mai detaliat în capitolul 7, testarea glandei tiroide nu este nici pe departe extrem de precisă. De aceea, testele nu arată întotdeauna un nivel scăzut al hormonilor tiroidieni, chiar dacă acesta este real.

Numeroși medici cu opinii alternative, inclusiv specialiști în medicina funcțională și integrativă, se ocupă mai mult ca oricând de glanda tiroidă, fiind convinși că aceasta este cauza creșterii misterioase în greutate. Ei examinează cu atenție analizele sângelui, și chiar dacă acestea nu arată probleme ale glandei tiroide, le dau totuși pacienților lor medicamente pentru tiroidă, pornind de la celelalte indicii referitoare la problemele lor de sănătate. Putem spune că acesta este un pas înainte, în sensul că pacienții primesc atenția pe care o merită, fără ca medicul să le spună că s-au îngrășat pentru că sunt leneși, sau că alergatul pe bandă rulantă le va rezolva toate problemele. Din păcate, medicamentele pentru tiroidă nu reprezintă soluția corectă, căci nu hipotiroidia este adevărata cauză a problemei.

Dacă iei medicamente pentru o afecțiune a tiroidei, dar continui să ai probleme cu greutatea și te întrebi de ce, răspunsul este că aceste medicamente nu vindecă infecția virală care stă la baza problemelor tale, nu doar a creșterii în greutate, ci și a îmbolnăvirii tiroidei sau a ficatului tău. Mai mult decât atât, medicamentele pentru tiroidă reprezintă o povară în plus pentru ficat și pentru glandele suprarenale. Ele silesc glandele suprarenale să lucreze peste program, saturând astfel ficatul, care oricum era depășit, încercând să proceseze medicamentele. În consecință, activitatea ficatului va fi și mai mult încetinită, ceea ce înseamnă că te poți îngrășa chiar mai mult dacă iei medicamente pentru glanda tiroidă, iar dacă nu ai avut până acum o problemă cu greutatea, este posibil să te îngrăși chiar din cauza lor. (Poți găsi mai multe informații referitoare la medicamentele pentru glanda tiroidă în capitolul 8.)

Motivul principal pentru care unii oameni slăbesc atunci când încep să ia medicamente pentru glanda tiroidă este că își ajustează în același timp dieta, începând să facă exerciții fizice și să ia suplimente alimentare (combinație extrem de utilă pentru recuperarea unui ficat obosit), renunțând astfel la o parte din alimentele care hrăneau VEB. (Există și un număr foarte redus de oameni care încep să slăbească atunci când trec la medicamentele pentru glanda tiroidă chiar fără a lua aceste măsuri suplimentare. Acest lucru se datorează șocului inițial primit de organismul lor atunci când are acces la un produs hormonal străin. În ultimă instanță, ei se vor îngrășa la loc, căci – așa cum spuneam – medicamentele nu vindecă problema de fond: virusul.) Atât timp cât nu vei corecta problemele virale și deficiențele ficatului prin tehnicile recomandate în această carte, vei continua să te îngrăși. Dacă ești femeie, ți se va spune probabil că acest lucru se datorează menopauzei, lucru care nu este adevărat. (Pentru a afla adevărata poveste a menopauzei, citește capitolul intitulat „Sindromul premenstrual și menopauza” din *Medium Medical*.)



## Scăderea misterioasă în greutate

Scăderea misterioasă în greutate pe care o experimentează unii oameni care au probleme cu glanda tiroidă nu este cauzată de hipertiroidie. Există mii de oameni care suferă de hipertiroidie și care se îngrășă. Așa este: chiar dacă tiroida ta produce în exces hormonii tiroidieni, aceștia nu te împiedică să crești în greutate. Și de această dată, avem de-a face cu un simptom preponderent viral. Unele varietăți ale VEB emit otrăvuri alergice pentru organism, care secretă un flux constant de adrenalină, lucru care se traduce în cazul anumitor oameni printr-o pierdere în greutate, căci acest hormon acționează la fel ca o amfetamină. (De asemenea, se întâmplă frecvent ca această slăbire rapidă să fie însoțită de dificultăți legate de somn, cauzate de același exces de adrenalină.) Marea majoritate a oamenilor care slăbesc vor sfârși însă prin a experimenta exact efectul opus, poate peste un an, poate peste zece, când glandele lor suprarenale vor începe să obosească. Începând din acel moment, ei vor începe să se îngrășe.

## Senzația constantă de foame

Deși acest simptom este asociat adeseori cu hipertiroidia, marea majoritate a celor care suferă de hipotiroidie experimentează la rândul lor perioade de foame constantă, săcătore, aproape insațiabilă. Explicația este și de această dată simplă: ea nu are nimic de-a face cu glanda tiroidă, ci cu deficitul de glicogen (glucoza depozitată) din ficat și/sau din creier, la baza căruia stă același VEB. Atunci când VEB petrece mai mult timp în ficat, el necesită o energie foarte mare, ceea ce înseamnă că ficatul arde o cantitate mare de combustibil, putând deveni deficitar în glicogen. Virusul slăbește inclusiv sistemul nervos central, care are la rândul lui nevoie de zahăr pentru a funcționa. De aceea, el epuizează rapid glucoza din organism, și cere mai multă. Consecința unui deficit de glicogen la nivelul creierului și/sau al ficatului este o senzație de foame acută, corpul

cerând mai multe glucide. (De remarcat că dietele bogate în grăsimi și sărace în carbohidrați nu fac decât să înrăutățească problema, căci carbohidrații sănătoși conțin glucidele de care are nevoie organismul, iar dieta prea bogată în grăsimi împiedică conversia și absorbția acestor zaharuri naturale, slăbind și mai mult ficatul.)

## Subțierea și căderea misterioasă a părului

Subțierea și căderea misterioasă a părului sunt la rândul lor simptomatice pentru prezența nocivă a VEB. Nu producția redusă de hormoni tiroidieni cauzează căderea masivă a părului, ci excesul de adrenalină și de cortizol. Glandele suprarenale sunt cele mai importante glande ale sistemului endocrin. Ele sunt mediatoarele întregului organism. Așa cum am văzut, atunci când glanda tiroidă începe să aibă probleme, glandele suprarenale încep imediat să producă hormoni suplimentari. Dacă acest lucru s-ar întâmpla doar când și când, el nu ar genera probleme. Atunci când glanda tiroidă se luptă însă constant cu infecția virală, iar glandele suprarenale sunt nevoite să o înlocuiască în permanență, organismul suportă foarte greu acest flux repetat de substanțe chimice specifice stresului, fapt care poate genera subțierea și căderea părului.

Aceste schimbări nu sunt întotdeauna imediate. Dat fiind că este nevoie de timp pentru a vedea efectul asupra foliculilor de păr saturați cu hormoni ai stresului, diferența devine vizibilă abia după 6-9 luni, sau chiar un an de la atacarea glandei tiroide de către VEB.

Dacă nu prezinți simultan și alte simptome, este posibil să nu fii infestat cu virusul glandei tiroide, iar subțierea sau căderea misterioasă a părului tău să se datoreze unei experiențe care s-a produs cu luni în urmă, în timpul căreia organismul tău a secretat un exces masiv de adrenalină și de cortizol. Printre exemplele cele mai comune se numără despărțirile, ale probleme ale cuplului sau nașterea. Este posibil ca în urma intervalului de timp scurs să fii perfect refăcut

emoțional, poate chiar fericit, și totuși să te trezești că scurgerea dușului ți se umple de păr. Explicația este că firele de păr au nevoie de un interval de timp pentru a slăbi.

Pe de altă parte, dacă ești tot timpul stresat sau dacă ai un deficit nutrițional, intervalul de timp pentru a începe să vezi subțierea ori căderea firelor de păr poate fi mult mai scurt, indiferent dacă acestea sunt cauzate de infestarea cu VEB sau stres. Oamenii care sunt predispuși către a face eczeme (vom discuta mai detaliat despre această condiție a pielii în scurt timp) tind să experimenteze o pierdere și mai rapidă a părului, din cauza scalpului lor deja iritat.

O altă cauză comună pentru pierderea părului este chiar folosirea medicamentelor pentru glanda tiroidă, a antibioticelor și a altor produse farmaceutice. Cunoșc literalmente sute de cazuri în care femeile încep să le cadă părul la scurt timp după ce încep să ia medicamente pentru glanda tiroidă, deși unora dintre ele le sunt prescrise astfel de medicamente tocmai din cauza subțierii firelor de păr, considerată a fi o condiție tiroidiană.

În unele cazuri, medicamentele pentru tiroidă par să oprească o vreme căderea părului. Este vorba însă de o simplă coincidență. Așa cum spuneam, se întâmplă frecvent ca o femeie să treacă printr-o perioadă stresantă din viața ei, care conduce – câteva luni mai târziu – la căderea (aparent) din senin a părului. Doctorul ei suspectează imediat o tulburare a glandei tiroide, îi prescrie hormoni tiroidieni, și ce să vezi, femeii nu îi mai cade părul. În realitate, procesul nu are nimic de-a face cu medicamentele prescrise. Căderea părului pacientei încetează numai pentru că glandele ei suprarenale s-au recuperat deja în bună măsură după stresul din trecut, oferindu-le foliculilor de păr o pauză pentru a se reface la rândul lor. În cazul de față, căderea părului s-ar fi oprit și fără medicamente, care nu fac decât să mascheze procesul natural de vindecare al corpului. Dacă pacienta va continua să ia medicamentele prescrise, există șanse mari ca părul ei să înceapă

din nou să cadă câteva luni mai târziu, uimind-o atât pe ea cât și pe doctorul ei, întrucât amândoi au crezut că remediul împotriva căderii părului au fost chiar medicamentele.

În unele cazuri, subțierea părului este cauzată de expunerea la radiații. O radiografie dentară poate fi suficientă pentru a produce o subțiere a părului timp de o lună sau două.

## Schimbarea texturii părului

De regulă, schimbarea texturii părului, care devine mai fragil sau mai aspru decât de obicei, este cauzată de virusul VEB din ficat. Dermatotoxinele acestuia ajung la nivelul scalpului, iar dacă se combină cu ani de deficite nutriționale și de excese ale glandelor suprarenale, ele produc acest efect. O altă explicație pentru care părul își poate pierde luciul obișnuit este încercarea corpului de a combate VEB, scop în care își direcționează resursele nutriționale precum oligoelementele, vitaminele și antioxidanții care ar ajunge în mod normal în firele de păr către locurile atacate de virus.

## Insomnia

La fel ca în cazul altor simptome pe care le vei găsi în această listă, insomnia nu este un simptom tiroidian. Chiar dacă ai citit în literatura de specialitate despre acest trend al insomniei ca efect al tulburărilor glandei tiroide, adevărul este că o tiroidă compromisă nu perturbă ciclul somnului. Insomnia poate însoți problemele tiroidei, dacă virusul perturbă în egală măsură această glandă endocrină și neurotransmițătorii din creier, lucru care se întâmplă frecvent. Tulburările somnului pot avea cauze ascunse, printre care: rănilor emoționale, sensibilitățile digestive, problemele ficatului, tulburarea obsesiv-compulsivă (OCD), griile și toxicitatea MSG (glutamatului monosodic). Întreaga secțiune finală a cărții de față: Partea a IV-a, „Secretele somnului”, are scopul de a te ajuta să înțelegi motivele tulburărilor personale ale somnului prin care treci, astfel încât



să le poți vindeca, folosind perioada de somn pentru a te vindeca, inclusiv prin învățarea legilor necunoscute ale somnului.

## Epuizarea

Acest simptom extrem de comun poate apărea în diferite etape ale evoluției VEB. La începutul acesteia, în timpul fazei de mononucleoză, epuizarea poate apărea din cauza energiei investite de organismul tău pentru a combate infecția virală din sângele tău, în condițiile în care virusul devine pentru prima dată activ și foarte agresiv.

După ce VEB s-a instalat în organe, apare un alt tip de epuizare – ceea ce eu numesc epuizarea neurologică – cauzată de neurotoxinele secretate de virus. Epuizarea neurologică este confundată adeseori cu cea a glandelor suprarenale, dar cele două tipuri de epuizare sunt diferite între ele. Epuizarea neurologică și cea a glandelor suprarenale se pot produce separat sau simultan, una afectând sistemul nervos, iar cealaltă sistemul endocrin.

Epuizarea glandelor suprarenale este o condiție reală și legitimă. De altfel, nu întâmplător i-am dedicat un capitol întreg în cartea *Medium Medical*. Cu toate acestea, nu trebuie să confundăm toate cazurile de epuizare cu cea a glandelor suprarenale, așa cum fac foarte mulți medici și terapeuți. La fel ca foarte multe cărți apărute recent, aceștia încearcă să pună pe seama suprasolicitării glandelor suprarenale aproape orice simptom. De altfel, această descoperire nu este de dată recentă, așa cum încearcă să fie prezentată. Ea este o informație reciclată și reambalată, veche de multe decenii, prin care unii experți încearcă să explice de ce a ajuns starea de epuizare să fie atât de prevalentă în zilele noastre. Epuizarea glandelor suprarenale ca explicație universală distrage atenția de la adevăr, iar acesta este că în ultima etapă a evoluției sale, virusul Epstein-Barr atacă sistemul nervos central al foarte multor oameni. Neurotoxinele virale inundă organismul acestora, creând o encefalită virală nedetectabilă (o inflamație a creierului) care

irită nervii întregului corp. Aceștia devin letargici și ultrasensibili, având efecte devastatoare asupra vieții persoanei bolnave.

La nivel practic, diferența dintre cele două tipuri de epuizare este că cea a glandelor suprarenale le permite oamenilor să funcționeze în continuare. Ei pot munci, își pot păstra slujba, pot socializa, pot face exerciții fizice și pot avea grijă de familia lor, chiar dacă nu se simt deosebit de vitali. La antipod, epuizarea neurologică are un efect de prăbușire totală. Capacitatea persoanei de a funcționa într-o societate normală dispăre. Principalul tip de epuizare care însoțește stadiul avansat al infestării cu VEB este cea neurologică, deși există și stări foarte grave de epuizare a glandelor suprarenale sau stări în care cele două tipuri de epuizare se suprapun (caz în care oboseala devine extremă).

Într-un caz moderat de epuizare neurologică, este posibil să obosești foarte tare doar conducându-ți mașina pe o distanță foarte scurtă. Îți simți atunci picioarele foarte grele, brațele slăbite abia mai reușesc să țină volanul, și te lupți cu o stare avansată de confuzie mentală. Îți vine greu chiar și să îți găsești puterea pentru a face o baie sau pentru a-ți pregăti masa. În cazurile mai avansate de epuizare neurologică, atunci când neurotoxinele inundă și saturează creierul, nu te mai poți da jos din pat, chiar dacă ai ști că viața ta depinde de acest lucru. Foarte mulți dintre cei 17% dintre studenții despre care am vorbit mai devreme care renunță la facultate, intrând într-o spirală descendentă a disperării, suferă de o astfel de epuizare neurologică severă.

## Oboseala

Oboseala care nu poate fi explicată prin munca excesivă sau prin stres și care nu dispare în urma somnului este o formă mai ușoară de epuizare cauzată de VEB. În acest caz, avem de-a face cu o infecție virală mai puțin agresivă, care nu solicită la fel de mult sistemul imunitar și organele, dar care te secătuiește totuși de energie.

## Schimbările nivelului de energie

Uneori, stările de oboseală, de epuizare și de sfârșeală apar și dispar. Dacă acest lucru se produce în mod regulat, el arată că te afli la începutul unei infecții virale mai puțin agresive, care nu a avut încă timp să se instaleze plenar, sau că te detoxifici corect. Într-o zi mai proastă, te umpli de neurotoxine și de alte deșeurile virale ale VEB, așa că îți vine greu să funcționezi corect. Într-o zi mai bună, corpul tău elimină materiile toxice, iar tu ești liber să îți trăiești viața așa cum îți dorești. De cele mai multe ori, acest simptom este însoțit de o activitate deficitară sau excesivă a glandelor suprarenale, din cauza diferitelor stresuri sau diferiților factori de declanșare din viața ta. Aceste cauze îi determină de regulă pe doctori să treacă cu vederea orice altceva și să le diagnosticheze pacienților o oboseală a glandelor suprarenale sau un exces de cortizol. În cazurile cele mai grave, în care ficatul devine stagnant și tractul digestiv plin de toxine, fluctuațiile de energie dispar, căci nivelul de energie rămâne în permanență scăzut.

## Ceața mentală și dificultățile de concentrare

Starea de ceață mentală care te împiedică să gândești clar apare inevitabil atunci când VEB se hrănește cu alimentele sale favorite, care includ metalele grele toxice precum mercurul, dar și produsele lactate, ouăle, grâul, porumbul, excesul de adrenalină și medicamentele cu prescripție medicală. Atunci când VEB se desfată cu aceste „delicatese” și prosperă, el produce mai multe deșeurile, iar aceste neurotoxine ajung în creier și scurtcircuitază neurotransmițătorii. Atunci când starea de ceață mentală se traduce prin probleme de concentrare, acestea sunt cauzate de regulă de abundența suplimentară de metale grele din creier, la care se adaugă această scurtcircuitare. Această stare poate conduce cu ușurință la un diagnostic greșit de sindrom al deficitului de atenție/hiperactivității (ADHD), sindromul intestinelor permeabile,

infecție cu paraziți, boala Lyme sau o problemă a glandei tiroide.

## Pierderi ale memoriei

Pierderile memoriei apar din aceleași motive ca ceața mentală, atunci când VEB își devorează alimentele favorite și încarcă organismul cu foarte multe deșeurile nocive. În cazul de față, vorbim de o cantitate mai mare de mercur și de alte metale grele toxice în corp, care îi conferă virusului un combustibil suplimentar, ce se traduce prin mai multe deșeurile neurotoxice care scurtcircuitază activitatea neurotransmițătorilor. În plus, aceste metale grele se oxidează în interiorul creierului și al ficatului, creând substanțe extrem de toxice care saturează țesutul cerebral, blocând impulsurile electrice și împiedicând buna funcționare a memoriei.

## Sensibilitatea excesivă la frig

Tendința de a-ți fi frig și necesitatea de a purta haine mai groase pentru a te încălzi se datorează nivelului ridicat de neurotoxine din organism, care face ca nervii să devină extrem de sensibili la temperaturile mai scăzute. Condiția este confundată adeseori cu o problemă de metabolism, dar nu este decât o chestiune de sensibilitate a nervilor.

## Mâinile și picioarele reci

Atunci când extremitățile devin excesiv de reci, acest lucru se datorează neurotoxinelor virale care generează o sensibilitate sporită a nervilor la temperaturile scăzute, la care se adaugă un ficat leneș care cauzează o problemă de circulație.

## Frisoanele

Frisoanele frecvente la un nivel cronic, care nu sunt asociate cu răceala, gripa, supraîncălzirea sau deshidratarea, sunt indicii ale luptei dintre sistemul imunitar și infecția VEB aflată



la nivele prea adânci în interiorul țesuturilor pentru ca doctorii să o detecteze prin analizele sângelui.

### Bufeuri de căldură și transpirații nocturne

Bufeurile de căldură și transpirația din senin sunt cauzate de un ficat toxic, *nu* de tiroidă și *nici* de menopauză. Bufeurile de căldură și transpirațiile nocturne nu au nimic de-a face cu hormonii. Iată ce se întâmplă de fapt: atunci când ficatul se umple de toxine cum ar fi otrăvurile virale, metalele grele, pesticidele, erbicidele și chiar vechile medicamente cu prescripție medicală rămase în sistem, el devine copleșit și începe să se înfierbânte. De aceea, corpul încearcă să îl răcească. Căldura este expulzată astfel din ficat și răspândită prin corp, conferind senzația incomfortabilă de supraîncălzire. Experiența este extrem de comună atât la femei cât și la bărbați, deși datorită stigmatului asociat, bufeurile bărbaților nu sunt etichetate ca atare, fiind numite mai degrabă „transpirații lucrative” sau „transpirații nervoase”.

### Înfierbântarea

Tendința de a te simți înfierbântat este un alt indiciu al unui ficat încălzit și al încercării organismului de a elimina această căldură. Este posibil să oscilezi între fierbințeală și frig, simptom comun care se datorează încercării corpului de a se răci și de a extrage energie din splină.

### Transpirația excesivă

Atunci când o tulpină inferioară de VEB elimină neurotoxine care conțin foarte mult mercur, sistemul nervos central devine tensionat și sensibil. Aceste neurotoxine pline de mercur scurtcircuitează neurotransmițătorii și blochează impulsurile electrice, care transmit mesaje amestecate în interiorul creierului. Rezultatul este o senzație de nervozitate. Chiar dacă persoana nu simte o nervozitate emoțională, corpul primește mesajul de a intra într-o

stare de anxietate, care generează o transpirație suplimentară.

### Fluctuațiile temperaturii corpului

Dacă doctorul sau terapeutul tău ți-a diagnosticat o problema tiroidiană asociată cu fluctuații de temperatură a corpului și dacă nu suferi de o problemă cu glandele suprarenale, de hipoglicemie sau de o rezistență la insulină, putem vorbi (dacă simptomul nu este foarte grav) despre unul din acele rare simptome care pot fi puse într-adevăr pe seama glandei tiroide (ca rezultat al cantității insuficiente sau excesive de hormoni tiroidieni). Cel mai adesea însă, frisoanele și bufeurile de căldură sunt cauzate de VEB, așa cum am explicat mai sus.

### Edemul

Dacă nu ai o boală cardiacă sau a rinichilor autentică diagnosticată de un medic, această umflătură se datorează îmbâcsirii sistemului circulator și limfatic de către VEB. La fel ca în cazul îngrășării misterioase, un ficat plin de deșeuri toxice ale VEB devine leneș sau chiar stagnant, cedând o bună parte din sarcinile sale de filtrare sistemului limfatic, care creează buzunare de fluid deoarece nu este capabil să proceseze aceste deșeuri masive.

### Fața umflată și/sau ochii umflați

Una din explicațiile comune ale acestui simptom este un tip de edem limfatic în care fluidul este reținut la nivelul feței și în zona ochilor, din aceleași motive ca cele amintite mai sus. De regulă, această umflare apare și dispare succesiv, căci concentrația de toxine crește și scade pe măsură ce noi toxine sunt adăugate, iar cele vechi sunt procesate și eliminate prin urină sau prin alte canale de evacuare.

Umflăturile pot apărea și din cauza unei reacții alergice asociate cu virusul. Dacă dieta conține alimente care hrănesc VEB (vezi capitolul 21, „Conceptii greșite comune și ce

anume trebuie să eviți”), este posibil să dezvolti o alergie la deșeurile toxice eliminate de virus după ce acesta s-a hrănit cu alimentele respective. Dat fiind că deșeurile sale sunt încă și mai alergice, un fel de versiune de tip Frankenstein a alimentelor propriu-zise, este posibil să ai o reacție alergică la ele chiar dacă nu ai reacționat la alimente. Această reacție ridică nivelul homocisteinei și al inflamației (făcând testele la alergii să o ia complet razna), fapt care conduce la umflăturile respective. Nici de această dată nu putem vorbi așadar de un simptom cauzat de glanda tiroidă.

### Mâinile și picioarele umflate

Umflarea mâinilor și picioarelor se produce din două motive: 1) o varietate histaminică de edem, în care corpul reacționează la neurotoxinele VEB prin creșterea masivă a producției de histamine, care inundă sistemul limfatic și fluxul de sânge; și 2) ineficiența ficatului și a sistemului limfatic, care sunt copleșite de deșeurile virale și de alte toxine, cum ar fi metalele grele. Se întâmplă adeseori ca cineva aflat în această situație să primească un diagnostic de lupus idiopatic (cu cauză necunoscută) sau chiar de boală Lyme.

### Oscilațiile emoționale

Atunci când VEB se hrănește cu alimentele sale favorite, cum ar fi glutenul din grâu, produsele lactate, ouăle și metalele grele din organismul tău, el excretă neurotoxine care inundă sângele, interferează cu neurotransmițătorii și îți secătuiește vitalitatea. În consecință, starea ta emoțională se poate prăbuși, până când virusul a terminat de consumat respectivele alimente, iar vitalitatea îți este refăcută.

Aceste oscilații emoționale pot taxa glandele suprarenale, care tensionează apoi ficatul și pancreasul. În plus, aceste deșeuri virale din fluxul de sânge pot afecta chiar nivelul de zahăr din sânge, mergând până la hipoglicemie, fapt care amplifică și mai mult oscilațiile emoționale,

creând un cerc vicios până când descoperi ce anume hrănește virusul și renunți la alimentele respective. Această hipoglicemie poate fi extrem de moderată, neputând fi diagnosticată. De asemenea, este posibil ca aceste oscilații emoționale să fie diagnosticate greșit ca o tulburare bipolară.

### Iritabilitatea

La femei, acest simptom este aproape întotdeauna pus pe seama hormonilor. Iată însă care este realitatea: atunci când neurotoxinele VEB scurtcircuitează neurotransmițătorii din creier, acest lucru conduce la iritabilitate, stări emoționale proaste și chiar la mânie sau tristețe (inexplicabile). Dacă femeia se duce la doctor, acesta îi pune de regulă diagnosticul de depresie. Dacă această activitate a neurotoxinelor este dublată de un ficat leneș și intoxicat, iritabilitatea se poate amplifica. În plus, dacă în creier mai există și depozite mari de metale grele toxice precum mercurul, simptomul poate deveni de-a dreptul sever.

### Anxietatea

Foarte multor oameni li se spune că anxietatea nu are nimic de-a face cu sănătatea fizică, și că dacă ar învăța să își controleze grijiile, s-ar simți mult mai bine. În realitate, lucrurile se petrec exact pe dos: problemele de sănătate stau la baza epidemiei actuale de anxietate din lume. Atunci când anxietatea este însoțită și de alte simptome din această listă, cel puțin una din cauzele fizice este cantitatea mare de neurotoxine VEB care saturează și inflamează nervul vag (care trece prin creier), la care se adaugă un nivel ridicat de metale grele toxice.

Deși traumele emoționale pot cauza la rândul lor anxietate, aceasta poate persista mult timp după trecerea traumei și poate deveni cronică din cauza cercului vicios creat de VEB: perioadele de anxietate conduc la secreția adrenalinei (din cauza fricii), care alimentează virusul; la rândul lui, acesta secretă o cantitate mai



mare de neurotoxine, care alimentează anxietatea. Pentru mai multe informații referitoare la anxietate, citește capitolul 29: „Identificarea problemelor legate de somn”.

### Depresia

Ca și anxietatea, depresia este și ea acuzată adeseori că este principala cauză a suferințelor fizice ale persoanei, deși realitatea este exact pe dos: la originea ei stă de regulă un dezechilibru fizic. Depresia nu este dovada unei minți sau a unui caracter slab. Ea este un simptom cât se poate de real, care poate oferi indicii importante legate de starea de sănătate. Dacă este însoțită de alte simptome din această listă, cu siguranță principalul vinovat este VEB. Atunci când VEB se hrănește cu o cantitate mare de metale grele toxice care există în organism, cantitatea deșeurilor neurotoxice pe care o elimină crește și saturează creierul, alterând și blocând neurotransmițătorii precum dopamina și serotonina, și conducând la o stare depresivă. Prin urmare, depresia nu poate fi alungată printr-un efort de voință, dar poate fi alinată prin detoxifierea virusului, a alimentelor care îl hrănesc (inclusiv metalele grele) și a deșeurilor sale. Pentru mai multe informații referitoare la depresie, citește capitolul corespondent din cartea *Medium Medical*.

### Agitația

O altă senzație neplăcută pe care o putem asocia cu neurotoxinele VEB este cea de agitație, de incapacitate de a te liniști și de a te relaxa. Dacă otrăvurile eliminate de virus există în organele corpului, ele pot crea o senzație alergică ce se traduce printr-o stare de neliniște și agitație fizică similară anxietății, o imposibilitate de a sta liniștit.

### Picioarele agitate

Diagnosticat adeseori ca o anxietate idiopatică misterioasă, sindromul picioarelor agitate se datorează în realitate nivelului ridicat

de metale grele toxice și sarcinii virale ridicate din creier și din alte zone ale sistemului nervos. Acest simptom neurologic care interferează adeseori cu somnul apare atunci când aceste metale grele și neurotoxinele VEB interferează cu neurotransmițătorii și cu neuronii, generând schimbarea traseului impulsurilor electrice și scurtcircuitarea acestora. Mesajele transmise de nervi devin astfel haotice, creând o senzație neconfortabilă la nivelul picioarelor, sau chiar al brațelor și al trunchiului.

### Durerile

Se întâmplă foarte frecvent ca neurotoxinele VEB să dea naștere la dureri în diferite părți ale corpului. Dacă se combină inclusiv cu dermatotoxinele, rezultatul poate fi o artrită psoriazică: dureri la nivelul încheieturilor cauzate de neurotoxine și psoriazis exterior cauzat de dermatotoxine.

### Dureri de cap și migrene

Atunci când VEB produce neurotoxine, acestea călătoresc adeseori către creier, unde interferează cu impulsurile electrice, fapt care poate genera dureri de cap. Dacă ai o sarcină virală foarte mare, plus metale grele toxice în organism, migrenele pot fi declanșate din cauza inflamării de către VEB a nervului frenic și/sau a nervului vag. Dacă ai în organism și virusul zonei zoster (acest lucru este perfect posibil), acesta îți poate cauza inflamarea nervului trigeminal, care poate declanșa o migrenă ce afectează urechea, maxilarul, fața sau o parte laterală a capului. (Pentru mai multe informații referitoare la migrene, vezi capitolul dedicat lor din *Medium Medical*.)

### Dureri la nivelul încheieturilor

Adeseori, VEB atacă în etapa sa finală încheieturile, cartilajele și/sau țesuturile conective, inflamând nervii din aceste zone. Astfel apar încheieturile rigide, umflate, dureroase sau

chiar deformate (așa cum se întâmplă în cazul artritei reumatoide).

### Crampele musculare (cârceii)

Un ficat leneș și gras din cauza VEB și a altor factori precum pesticidele, antibioticele, alte medicamente, substanțele chimice toxice, alimentele neproductive și metalele grele toxice poate contribui la un deficit de magneziu, potasiu, glucoză și glicogen, căci ficatul este depozitarul acestor substanțe, iar atunci când devine inefficient, își pierde capacitatea de a le gestiona corect. Toate aceste substanțe nutritive hrănesc mușchii, deci deficitul lor se poate traduce prin crampe musculare (cârceii).

### Slăbiciunea musculară

Slăbiciunea musculară face parte integrantă din starea de epuizare neurologică despre care am vorbit mai devreme. Atunci când neurotoxinele VEB ajung la creier, ele pot genera o encefalită ușoară/nedetectabilă (o inflamare a creierului), care afectează sistemul nervos și slăbește mușchii. Adeseori, ea este diagnosticată greșit ca scleroză multiplă sau boala Lyme. Dacă persoana suferă simultan și de oboseala glandelor suprarenale sau de epuizare neurologică, slăbiciunea sa poate deveni extremă. De asemenea, simptomul poate apărea exclusiv ca urmare a stării de epuizare neurologică.

### Furnicăturile și senzațiile de amorțeală

Atunci când neurotoxinele VEB inflamează nervii, pot apărea furnicăături și senzații de amorțeală. Dacă acest simptom apare la nivelul limbii sau al feței, înseamnă că este afectat nervul vag. Dacă apare la nivelul brațelor sau al palmei, înseamnă că este afectat nervul frenic, care trece prin piept. Dacă apare la nivelul picioarelor, înseamnă că neurotoxinele inflamează nervul pudendal, cel tibial și/sau nervul sciatic. Deși acest simptom este confundat adeseori cu

neuropatia sau chiar cu atacul ischemic tranzient, el nu se datorează decât foarte rar unei deteriorări permanente a nervilor.

### Tresăririle și spasmele

Atunci când VEB se hrănește cu mercur și elimină neurotoxine bogate în metil-mercur (un produs secundar), acestea scurtcircuitază neurotransmițătorii din creier, care reduc puterea neuronilor și interferează cu impulsurile electrice din creier. De asemenea, aceste neurotoxine reduc cantitatea de magneziu, sodiu, glucoză, glicogen și vitamina B, putând genera un deficit sever la nivelul sistemului nervos, chiar dacă acesta nu este detectat prin analizele sângelui.

### Tremuraturile mâinilor

Neurotoxinele VEB absorb și difuzează neurotransmițătorii, fapt care poate conduce la un deficit de neurotransmițători, care cauzează acest tremurat. Un nivel ridicat de metale grele toxice este asociat frecvent cu acest simptom, care este confundat uneori cu boala lui Parkinson. Deficitul de neurotransmițători poate apărea și ca rezultat al faptului că neurotoxinele VEB, îndeosebi cele bazate pe mercur, activează glandele suprarenale, care devin hiperactive. Excesul de adrenalină poate distruge neurotransmițătorii.

### Palpitațiile cardiace, pulsul ectopic și aritmia

Foarte adesea, palpitațiile cardiace misterioase și pulsul neregulat nu sunt asociate unei probleme la inimă. Și de această dată, cel vinovat este virusul Epstein-Barr, care afectează ficatul. Deșeurile și celulele virale moarte ale acestuia formează o substanță vâscoasă și gelatinoasă care se acumulează în ficat, până când organul devine suprasaturat, caz în care substanța începe să se descompună și este aspirată în inimă. Rezultatul este că valvele



acesteia, îndeosebi cea mitrală, se pot înfunda, nemăiăsând fluxul de sânge să circule liber.

Palpitațiile cardiace pot apărea și din cauza cantității uriașe de neurotoxine produse de VEB în Etapa a Patra, care afectează creierul și nervul vag, generând neregularități ale ritmului cardiac.

Aceste palpitații nu pun în pericol viața și nu au nimic de-a face cu glanda tiroidă, fiind doar una din multele neplăceri cauzate de VEB.

### Schimbarea ritmului cardiac

Atunci când sistemul nervos central devine hipersensibil din cauza neurotoxinelor produse de VEB în etapa finală a evoluției sale, mesajele transmise de creier glandelor suprarenale devin extrem de haotice. În consecință, glandele suprarenale primesc mesaje contradictorii, fie să producă hormoni la capacitate maximă, fie să reducă producția la minim, iar ritmul cardiac este nevoit să se adapteze, întrucât este asociat cu adrenalina. Dat fiind că nu au nimic de-a face cu stimulii externi precum stresul sau relaxarea, aceste schimbări ale ritmului cardiac par haotice și periculoase. Se întâmplă frecvent ca aceste schimbări să fie însoțite și de alte condiții asociate cu glandele suprarenale, inclusiv cu sindromul lui Cushing, boala lui Addison (ambele cauzate de VEB) și sindromul stresului post-traumatic (SSPT).

### Senzația de gheară/presiune la nivelul pieptului

Această senzație poate fi cauzată de VEB și/sau de neurotoxinele acestuia, care inflamează nervii vag și frenic, generând uneori un diagnostic de anxietate sau de panică inexplicabilă.

### Hipertensiunea

Dacă ai fost diagnosticat cu hipertensiune, dar doctorii nu au putut identifica o problemă cardiovasculară asociată cu aceasta, există șanse mari ca explicația să fie un ficat leneș sau stagnant. Inima primește sânge

curat de la ficat, aranjament care nu funcționează decât dacă ficatul (filtrul organismului) este într-o condiție bună. Dacă ficatul este compromis – fie rigidizat din cauza țesuturilor cicatrizate (cauzate de leziunile produse de VEB), fie înfundat de o dietă prea bogată în grăsimi, fie copleșit de deșeurile VEB și de alte toxine, fie toate la un loc – el nu mai poate filtra foarte bine substanțele, așa că în loc să trimită deșeurile toxice către rinichi și tractul intestinal în vederea eliminării, o parte din acestea scapă și ajung în sânge și în sistemul limfatic, ceea ce înseamnă că sângele devine mai gros și mai „murdar”, silind inima să muncească din greu pentru a-l absorbi.

Ca să îți faci o imagine mai clară, gândește-te la un pahar cu apă. Cât de ușor este să sorbi apa printr-un pai? În principiu, foarte ușor. Dar dacă îți propui să sorbi cola dintr-o cutie? Este un pic mai greu, căci aceasta conține și zahăr. Dar un milkshake? Acest lichid este mult mai gros, așa că trebuie să produci o sucțiune mult mai puternică pentru a-l aspira prin pai. La fel se produc lucrurile și atunci când inima încearcă să aspire un sânge mai gros: ea are nevoie de o presiune mai mare.

### Colesterolul ridicat

Un ficat leneș, plin de toxine, pre-gras sau gras din cauza unei diete prea bogate în proteine și în grăsimi, la care se adaugă o sarcină virală VEB foarte mare, este principala explicație a nivelului ridicat al colesterolului.

### Tinitus (bâzâitul sau țiuitul în urechi)

În Etapa a Patra, VEB poate ataca nervii din labirintul interior al urechii. Inflamația rezultată îi poate pune pe aceștia în vibrație, fapt care explică senzațiile asociate cu bâzâitul sau țiuitul în urechi, ori chiar surzenia fără cauze evidente. Aceasta este explicația cea mai comună a afecțiunii numite tinitus.

Alternativ, neurotoxinele VEB pot inflama nervii din urechea interioară. Simpla lor expunere la aceste neurotoxine poate conduce la apariția acestui simptom.

### Vertijul, boala lui Menière, amețeala și problemele legate de echilibru

Aceste simptome nu sunt rezultatul perturbării cristalelor de calciu din urechea interioară. Atunci când părăsește glanda tiroidă pentru a trece la Etapa a Patra a evoluției sale, VEB operează foarte rapid, înmulțindu-se frenetic și producând o veritabilă explozie de neurotoxine în sânge. Nervii vag și frenic devin astfel foarte sensibili și alergici la neurotoxine, inflamându-se. Acest lucru produce senzația de „vertij” și alte simptome deconcertante asociate cu dezechilibrul. Atunci când nervul vag se umflă în acest fel, apare o senzație de comprimare la nivelul gâtului și al pieptului, iar cum nervul ajunge inclusiv în craniu, el poate produce chiar o inflamație la baza creierului. Această umflare a creierului (care este extrem de minusculă, neputând fi detectată de aparatele RMN sau de tomografii) poate conduce la probleme cronice legate de echilibru, care te fac să te simți ca și cum te-ai afla în permanență pe o barcă sau într-un avion care trece prin turbulențe.

### Gușa

Gușa din zilele noastre este o infecție VEB la nivelul tiroidei, care cauzează o acumulare de fluid și o umflare a glandei. Rareori se mai întâmplă ca ea să fie cauzată de un deficit de iod, așa cum se întâmpla altădată.

### Compresia la nivelul gâtului

Acesta este un alt simptom generat de inflamarea nervului vag de către VEB. Dat fiind că nervul vag trece prin zona gâtului, atunci când neurotoxinele virusului îl inflamează sau

când celulele virale se prind de cili de la rădăcinile expuse ale nervului, poate apărea o senzație neplăcută de compresie.

În unele cazuri, senzația de compresie la nivelul gâtului este cauzată de o tiroidă excesiv de inflamată și mărită din cauza VEB.

### Limba umflată

Inflamarea nervului vag poate produce o inflamare în lanț a altor nervi, care afectează inclusiv nervii din interiorul limbii, conducând la umflarea acestui organ.

### Modificarea simțului gustului și al mirosului

Și de această dată, inflamarea nervului vag din cauza neurotoxinelor sau celulelor VEB poate inflama nervii care pornesc din el. Acest lucru poate influența limba și papilele gustative, iar uneori și cavitatea nazală.

### Gustul metalic din gură

Atunci când VEB se hrănește cu foarte multe metale grele toxice precum mercurul din organismul tău, iar neurotoxinele pe care le elimină ajung să conțină la rândul lor un nivel ridicat de metale grele, în gură apare un gust metalic. Alternativ, acesta poate apărea în urma unei detoxificări active a metalelor grele cu ajutorul alimentelor și suplimentelor care ajută la această detoxificare. (Pentru mai multe informații referitoare la detoxificarea metalelor grele, citește capitolul 23: „Un program de recuperare a glandei tiroide în 90 de zile”.)

### Răgușeala și schimbarea vocii

Inflamarea ușoară a glandei tiroide din cauza VEB este suficientă pentru a crea acest simptom. O altă cauză comună este refluxul acid asociat cu VEB (vom discuta imediat despre acesta). În sfârșit, produsele lactate,



ouăle și grâul sunt alimente care generează foarte multe mucozități, hrănind astfel VEB. Prin urmare, consumul lor ajută virusul să producă mai multe deșeuri, care încarcă sistemul limfatic și pot conduce la răgușeală.

### Unghiile fragile sau ondulate

Una dintre cele mai importante resurse pentru combaterea VEB este zincul. În consecință, un organism infestat își epuizează rapid rezervele de zinc, fapt care poate conduce cu ușurință la un deficit al acestui mineral (poate că îl aveai chiar înainte de infestare). Problemele unghiilor apar ca urmare a acestui deficit.

### Pielea uscată și crăpată

Atunci când ficatul nu poate funcționa așa cum trebuie din cauza infecției cu VEB, el nu mai reușește să proceseze eficient grăsimile, protejând fluxul de sânge. Nivelul ridicat al grăsimilor din sânge reduce nivelul de oxigen transmis pielii. Acest deficit împiedică pielea să elimine corect toxinele prin porii ei. În consecință, toxinele se acumulează la nivelul ei, inflamând-o sau chiar producând crăpături pentru a putea elimina aceste otrăvuri.

### Constipația

Cea mai comună cauză a constipației este ficatul leneș, gras sau stagnant, sufocat de o dietă prea bogată în grăsimi și copleșit de prezența VEB și a metalelor grele. Simultan, bacteriile cofactori ale VEB, streptococii, proliferază masiv în intestine, inflamând diferite părți ale acestora.

Constipația poate apărea și ca rezultat al neurotoxinelor VEB care plutesc prin fluxul de sânge și ajung în creier, slăbind sistemul nervos central și creând o stare de epuizare neurologică, ce slăbește semnalele transmise de creier colonului pentru acțiunea peristaltică.

### Diareea cronică

Un ficat bolnav, leneș, stagnant, gras sau cicatrizat, la care se adaugă un pancreas inflammat și un nivel ridicat al cofactorului VEB, streptococii, în interiorul intestinelor, pot declanșa – dacă au o bază cronică pe termen lung – această reacție a organismului de eliminare. Mai mult, dacă ficatul elimină mari cantități de deșeuri VEB și alte toxine în intestine, mucoasele intestinale devin iritate și inflamate, încercând să le elimine cât mai rapid prin intermediul diareii. De asemenea, VEB și streptococii se hrănesc în egală măsură cu produse lactate precum laptele, brânza, untul, ouăle, porumbul, uleiul de rapiță (canola) și soia modificată genetic. Prin urmare, păstrarea acestor alimente în dieta alimentară conduce la sporirea agitației intestinale, putând produce boli precum sindromul colonului iritabil, boala lui Crohn și boala celiacă.

### Pierderea libidoului

Nici acest simptom nu are vreo legătură cu glanda tiroidă. Există nenumărați oameni care suferă de hipotiroidie sau de boala lui Hashimoto care nu își pierd deloc libidoul. Apetitul sexual feminin este determinat de puterea glandelor suprarenale ale femeii. Organismul este înzestrat cu un mecanism de protecție: dacă glandele suprarenale nu au suficiente rezerve pentru a susține nașterea unui copil, ele inhibă automat libidoul. (La antipod, bărbații își păstrează plenar libidoul chiar dacă au glandele suprarenale compromise.)

### Ciclul menstrual anormal

Ciclul menstrual neregulat poate apărea din mai multe motive. Niciunul dintre acestea nu este legat însă de glanda tiroidă. Cea mai comună explicație este infestarea cronică a uterului și a ovarelor cu VEB. Reține: în cea de-a doua fază a Etapei a Doua a evoluției VEB, virusul poate pătrunde în organele reproducătoare. Uneori, el generează fibroame uterine sau

chisturi ovariene, alteleori nu, dar în ambele cazuri prezența sa perturbă funcționarea normală a sistemului reproducător.

Disfuncțiile glandelor suprarenale cauzate de VEB reprezintă o altă explicație posibilă a ciclului menstrual neregulat. La fel și dieta prea bogată în proteine, grăsimi, produse lactate și ouă.

### Vederea încețoșată și alte probleme ale vederii

Dacă experimentezi o vedere încețoșată misterioasă pe care optometristul, oftalmologul și/sau o prescripție pentru ochelari nu o pot explica sau corecta, ea este cauzată cel mai probabil de neurotoxine VEB din fluxul de sânge, care: 1) scurtcircuitază și reduc eficiența neurotransmițătorilor, și 2) slăbesc nervul optic.

Celulele virusului Epstein-Barr pot ajunge chiar în ochi, producând haos în interiorul acestora, care poate merge până la desprinderea retinei sau la glaucom. Virusul zonei zoster are și el capacitatea de a slăbi nervii optici.

### Punctele care plutesc prin fața ochilor

Neurotoxinele VEB care inflamează nervul optic pot crea experiențe de tip miraj prin apariția unor puncte negre sau albe, pri a unor flashuri de lumină în fața ochilor.

### Ochii exoftalmici

Acest simptom este asociat de regulă cu boala lui Graves și cu hipertiroidia, dar trebuie să remarcăm că nu apare în toate cazurile și că nu corpul este cel care creează problema. Și de această dată, adevărata cauză este VEB. Atunci când anumite tulpini mai agresive ale virusului silesc glanda tiroidă să producă mai mult țesut, acest țesut suplimentar produce o cantitate suplimentară de hormoni tiroidieni. Acești compuși steroidieni creează umflăturile care fac ca

ochii să devină exoftalmici. Este o simplă reacție la steroizi. Același lucru s-ar întâmpla și dacă cineva ar lua o cantitate mare de hormon al creșterii umane.

### Decolorarea pielii

Dacă suferi de o infecție VEB moderată care generează disfuncții la nivelul ficatului, aceasta poate genera probleme cu bilirubina care nu apar în analizele sângelui, la fel ca în cazul icterului. Prin urmare, medicii pun orice pigmentare cu galben a pielii pe seama glandei tiroide. Doresc să fiu foarte clar însă: acest simptom nu are nimic de-a face cu hipotiroidia, ci exclusiv cu ficatul.

Așa cum ai aflat în mod repetat din această listă, ficatul joacă un rol masiv în sănătatea ta. Dacă o persoană a avut foarte mult timp VEB în ficatul său, ba a mai și luat destule antibiotice și alte medicamente la vremea ei, ficatul său poate deveni prea obosit pentru a mai procesa bilirubina, pigmentul galben creat prin descompunerea vechilor celule ale sângelui. În loc să fie eliminată, bilirubina se acumulează și ajunge în fluxul de sânge, conferind acea nuanță gălbuie pielii.

Pentru explicarea decolorării pielii din motive legate de circulație, vezi „Sindromul Raynaud” (pag. 63).

### CE ÎNSEAMNĂ CELELALTE PROBLEME LEGATE DE SĂNĂTATE

Oamenii care au probleme cu glanda tiroidă au de regulă și alte probleme de sănătate, care sunt tratate separat. Poate părea extrem de trist să primești mii multe diagnostice. Nu numai că te simți defect ca persoană, de vreme ce nu poți fi mai sănătos, dar te și aștepti să devii din ce în ce mai bolnav, temându-te că o tiroidă autoimună te poate predispune inclusiv către alte boli autoimune.

Nu-ți mai face astfel de griji. Realitatea este că VEB se ascunde în spatele atât de multor probleme de sănătate (multe dintre ele



autoimune), întrucât există o șansă foarte mare ca simptomele și bolile de care suferi să nu fie deloc separate, ci să aibă aceeași cauză. Toate bolile cauzate de VEB, inclusiv sindromul oboșelii cronice, artrita reumatoidă, boala Lyme, fibromialgia și lupusul, tind să coexiste alături de problemele glandei tiroide, căci cauza lor este aceeași. Dacă vei înțelege cum poți scăpa de virus citind această carte, vei dispune de instrumentele necesare pentru a corecta cauza-rădăcină a tuturor problemelor, astfel încât să îți poți vedea liniștit de viață.

Haide să vedem acum care sunt câteva dintre cele mai comune boli pe care le experimentează oamenii alături de problemele glandei tiroide. Încă o dată, acestea nu sunt răspunsurile standard pe care le-ai primi din alte surse.

### Perimenopauza și menopauza

Bufeurile de căldură, creșterea în greutate, pierderea memoriei, oboseala, ceața mentală – toate acestea sunt doar o parte din simptomele puse când pe seama glandei tiroide, când pe cea a menopauzei. Confuzia este deplină. O femeie poate primi pe lângă diagnosticul legat de glanda tiroidă și invitația de a-și „schimba viața”, pornind de la premisa că organismul se revoltă împotriva ei, sau că îmbătrânește foarte rapid.

Adevărul este că toate aceste simptome nu au nimic de-a face nici cu o disfuncție a glandei tiroide, nici cu tranziția sistemului endocrin sau cu procesul de îmbătrânire. De cele mai multe ori, adevărata cauză este VEB. Am explicat în prima parte a acestui capitol cum creează virusul toate aceste simptome. O altă cauză a disconfortului asociat de regulă cu menopauza poate fi expunerea la radiații sau la pesticide.

Așa cum am descris în detaliu în prima carte din seria „Medium Medical”, menopauza nu trebuie să fie neapărat un proces dureros și neconfortabil, ba chiar marchează începutul unui proces de îmbătrânire încetinit. Întâmplarea a făcut însă ca, din punct de vedere istoric, perioada de incubare a VEB să conducă la

infestarea glandei tiroide și să cauzeze astfel de simptome exact în perioada încetării ciclului menstrual al foarte multor femei. Medicii s-au grăbit să arunce vina pe această coincidență, confundând-o cu cauza problemei. În zilele noastre, când au apărut tulpini VEB mult mai agresive și care evoluează mult mai rapid, femeile fac hipotiroidie la vârste mult mai mici, nefiind deloc o raritate în zilele noastre ca o tânără de 25 de ani sau chiar o studentă la facultate să primească diagnosticul de perimenopauză. Această confuzie generează o criză de identitate la foarte multe tinere, cărora li se pare că îmbătrânesc înainte de vreme, deși problema lor este una virală, nu endocrină, putând fi controlată cu ușurință.

### Infertilitatea, pierderea sarcinii și complicațiile la naștere

Există o percepție greșită în rândul liderilor mișcării pentru sănătatea glandei tiroide potrivit căreia hipotiroidia creează probleme precum pierderea sarcinii, infertilitatea, preeclampsia și greutatea redusă la naștere. Există chiar o teorie care spune că hipotiroidia mamei poate conduce la dezvoltarea ADHD a copilului din pântecul ei. Acest trend se îndreaptă către un moment din anii care vin în care tot ceea ce nu este în regulă cu sarcina va fi pus pe seama tiroidei mamei. Medicii convenționali se vor alătura comunităților care practică medicina alternativă, și deși această cunoaștere pare mai avansată, ea nu face decât să evite adevărul care stă la baza tuturor acestor dureri și suferințe. De vreme ce nu înțeleg cum funcționează boala glandei tiroide, cum ar putea comunitățile medicale să stabilească o conexiune solidă între aceasta și problemele sarcinii?

Dacă ai auzit spunându-se că hipotiroidia a fost de vină pentru o sarcină pierdută, pentru incapacitatea de a concepe sau pentru o sarcină ori o copilărie dificilă, iar această explicație ți-a dat o anumită stare de pace, nu doresc să te contrazic. Există însă o explicație mult mai reală pentru experiența prin care ai trecut, iar

aceasta afirmă că nu a fost vina ta. Hipotiroidia este foarte comună înainte sau în timpul sarcinii. Ea nu reprezintă însă cauza problemelor reproductive. Dimpotrivă, ea nu reprezintă decât un indiciu al adevăratei cauze, nu originea problemelor în sine.

Adevărata origine a acestora este o cauză necunoscută, ignorată și necercetată, din cauza lipsei de finanțare și de interes. Agentul patogen care stă la baza bolii glandei tiroide reprezintă inclusiv cauza nenumăratelor probleme ale aparatului reproducător: VEB. Și de această dată, corpul este învinovățit de suferințele tale, deși adevărata cauză a problemelor este acest agent patogen. În realitate, glanda tiroidă nu este niciodată vinovată pentru o sarcină pierdută. Frecvențele sale similare celor radio susțin sistemul reproducător și copilul care crește în pântec, chiar dacă glanda însăși are probleme. Tiroida este atât de complexă încât este capabilă să împiedice problemele legate de sarcină chiar și atunci când nu reușește să producă hormonii tiroidieni la capacitate normală. De altfel, așa cum spuneam mai devreme, glandele suprarenale compensează deficitul de hormoni tiroidieni printr-un amestec hormonal care îi imită pe aceștia (ce-i drept, acest amestec nu apare în analizele moderne pentru glanda tiroidă, întrucât compoziția sa chimică nu este identică cu cea a hormonilor tiroidieni, așa că deocamdată nu poate fi detectat).

Adevăratele probleme apar atunci când VEB atacă sistemul reproducător. Așa cum ai citit mai devreme, de-a lungul celei de-a doua etape a evoluției sale, VEB invadează frecvent organele reproducătoare, creând astfel circumstanțele pentru problemele de mai târziu legate de fertilitate și de sarcină. Când virusul intră în etapa a treia și invadează glanda tiroidă, dând adeseori naștere unei hipotiroidii, uterul și/sau ovarele s-au luptat deja cu el de ceva vreme, astfel încât problemele încep să apară mai mult sau mai puțin în același timp cu cele ale tiroidei. Întâmplarea face ca aceste probleme să apară adeseori în perioada fertilă a femeii, când interferența virusului este maximă.

Peste toate, sarcina și nașterea generează un exces de hormoni care hrănește din plin VEB, activând virusul adormit și determinându-l să se înmulțească rapid și să călătorească mai departe. Mai mult decât atât, sarcina privează sistemul imunitar de o bună parte din energia alocată lui, făcând femeia încă și mai expusă virusului din organismul ei. În acest fel, o infecție virală care nu a cauzat ani la rând simptome poate ajunge rapid să infesteze glanda tiroidă sau să se trezească din adormire, devenind simptomatică și problematică exact atunci când femeia rămâne însărcinată.

Spre exemplu, o femeie care a avut mononucleoză în colegiu poate avea virusul VEB în uterul ei încă din perioada facultății. Cât timp rezidă aici, el apucă să genereze o serie de fibroame uterine, fără ca tânăra să știe că acestea sunt legate de mononucleoză pe care a avut-o în primul an de colegiu. Până la 30 de ani, virusul oscilează între perioade active și perioade de latență, după care invadează glanda tiroidă sau chiar sistemul nervos central. În tot acest timp, femeia poate suferi când și când simptome specifice VEB precum creșterea în greutate, ceața mentală, durerile de încheieturi, căderea părului și pielea uscată și crăpată. De bună seamă, nici de această dată ea nu face vreo legătură între acestea și perioada colegiului sau fibroamele de odinioară, așa că nu își dă seama că toate simptomele au aceeași origine și cauză. Mai târziu, să spunem pe la 30 și ceva de ani, când ea rămâne însărcinată și reîncepe să experimenteze aceste simptome, mult mai puternic acum, aproape că pierde sarcina. Se duce la doctor, care îi face analizele sângelui și îi pune diagnosticul de hipotiroidie, explicându-i că simptomele ei sunt cauzate de nivelul scăzut al hormonilor tiroidieni. În realitate, vinovatul a fost VEB, de la bun început.

Așadar, nu tiroida compromisă cauzează problemele legate de fertilitate, ci virusul din sistemul reproducător, care cauzează chisturi, fibroame, un ciclu menstrual neregulat, obstrucția trompelor uterine, preeclampsia și/sau inflamația ascunsă și nedetectabilă a uterului,



care pot interfera cu o concepție și o sarcină sănătoase.

Ultimul simptom – inflamația uterină – este cel care stă la baza atâtor sarcini pierdute. Atunci când VEB atacă uterul, el inflamează acest organ, creând spasme imposibil de detectat, dar care pot întrerupe o sarcină. Sarcinile pierdute din acest motiv sunt mai frecvente în cazul femeilor cu o sarcină virală mare și cu concentrații ridicate de metale grele toxice care alimentează VEB. (Metalele grele toxice din pântec sau transmise prin spermă îi pot crea probleme inclusiv fătului. Un exemplu este ADHD; pentru informații suplimentare referitoare la această tulburare, vezi capitolul dedicat ADHD și autismului din cartea *Medium Medical*.)

Uneori, o femeie poate fi atacată de simptomele VEB după naștere. Așa cum am arătat în capitolul 2, „Factorii care declanșează boala virală a tiroidei”, acest lucru se datorează aflului enorm de hormoni care pătrund în fluxul sanguin atunci când femeia dă naștere, care alimentează masiv virusul Epstein-Barr. Cantitatea de adrenalină secretată în timpul acestui proces echivalează cu aproape întreaga cantitate de adrenalină produsă de-a lungul vieții de o femeie care nu naște copii – cantitate suficient de mare pentru a slăbi sistemul imunitar și pentru a accelera dramatic înmulțirea VEB. Rezultatul este că o femeie care naște poate experimenta o epuizare maximă, o stare de depresie, de anxietate, se poate îngrășa peste noapte sau poate avea stări de ceață mentală pe care un medic le poate confunda cu ușurință cu o depresie post-partum, o boală a glandei tiroide sau chiar boala Lyme. (Dacă noua mamă nu este copleșită de infecția VEB, ea poate experimenta o oboseală moderată a glandelor suprarenale, o stare de agitație, o depresie minoră și o stare de oboseală o perioadă scurtă de timp, până când se recuperează de pe urma imensei secreții de hormoni.) Prezența mai activă și mai agresivă a

VEB poate conduce de asemenea la dificultăți de concepție a unui nou copil sau de a duce sarcinile ulterioare până la capăt. Sarcina și nașterea unui copil sunt două dintre cele mai frumoase și mai miraculoase aspecte ale vieții. Pentru a-ți păstra însă puterea în timpul lor, este necesar să acorzi o atenție suplimentară glandelor tale suprarenale și stării de sănătate în general.

Un alt factor major care contribuie la multe din problemele legate de infertilitate ale femeilor este „bateria” descărcată a sistemului reproducător. El poate apărea independent de activitatea virală, dar poate fi și rezultatul secătuirii sistemului reproducător de către VEB de energia și de resursele sale. În acest caz, cel mai bine este să urmezi sfaturile din această carte pentru reducerea sarcinii virale și pentru reîncărcarea bateriei tale. Pentru mai multe informații referitoare la aceasta din urmă, vezi capitolul „Fertilitatea și viitorul nostru” din cartea mea, *Medium Medical: Alimente care îți pot schimba viața în bine*.

### Sindromul ovarian polichistic (PCOS<sup>2</sup>)

Așa cum am văzut, atunci când se deplasează prin corp, VEB poate alege ovarele ca sediu de instalare. Aici, el poate genera apariția unor chisturi, căci sistemul imunitar încearcă să blocheze înmulțirea virusului, dar acesta continuă să trăiască și să se înmulțească în interiorul lor. Pe măsură ce se dezvoltă, aceste chisturi tensionează sistemul imunitar, permițându-i VEB să se deplaseze mai rapid către Etapa a Treia: infestarea și perturbarea glandei tiroide. Așa se explică de ce PCOS și problemele tiroidei apar adeseori în același timp.

Creșterea în greutate este și ea asociată cu PCOS. Ea nu apare însă din cauza PCOS sau a unui dezechilibru hormonal. Asocierea creșterii în greutate cu PCOS nu este decât o modalitate facilă a autorităților medicale de a evita

adevărata cauză. Așa cum am văzut atunci când am vorbit mai devreme în cadrul acestui capitol despre creșterea în greutate, cauza acesteia este ficatul și sistemul limfatic. Realitatea este că în jumătate din cazurile de PCOS, femeile nu se îngrășă. Cele care au chisturi ovariene, dar nu se îngrășă, sunt adeseori mai tinere, având ficatul mai puțin afectat și sistemul limfatic într-o formă mai bună. Pe de altă parte, dacă o femeie a trăit foarte mulți ani cu VEB, deșeurile acestuia, celelalte toxine și alimentele neproductive îi sufocă ficatul și ajung în sistemul limfatic, iar femeia are tendința să se îngrășe masiv. Doar întâmplarea face ca VEB să producă în același timp cu PCOS.

### Cancerul la sân

Adevărata cauză a cancerului la sân este virusul Epstein-Barr. Atunci când VEB călătorește din ficat în glanda tiroidă, sistemul limfatic încearcă să îl prindă în zona pieptului. Atunci când devin captive aici, anumite varietăți de VEB produc tumori, chisturi sau leziuni. Așa se explică de ce cancerul la sân nu se limitează întotdeauna doar la sâni, afectând frecvent și subsuarele și nodulii limfatici.

### Mutația genei MTHFR

Dacă ai fost diagnosticat cu o mutație a genei MTHFR, trebuie să înțelegi că orice ți s-ar spune din alte surse, aceasta nu este – tehnic vorbind – o mutație genetică, ci o infecție virală cel puțin cu VEB (poate și cu un alt virus), care a afectat de-a lungul timpului ficatul, astfel încât acesta a diminuat capacitatea organismului de a produce și de a asimila vitamina B și alte substanțe nutritive cheie. Acest lucru ridică nivelul de homocisteină din corp, care face ca testul instabil și nesigur modern pentru mutația genei MTHFR să iasă pozitiv. Practic, acesta este doar un alt test (eronat) pentru inflamații, similar celor pe care le vom analiza în „Marea greșală nr. 4: Inflamația – cauză a bolii”. Dacă infecția virală este ținută

sub control sau eliminată, testul pentru mutația genei se va schimba și îți va arăta că nu ai nicio mutație genetică, dovadă că aceasta nu a existat de la bun început. Acest subiect este delicat, dat fiind că diagnosticele de mutație genetică sunt din ce în ce mai frecvente, foarte mulți doctori și terapeuți (altminteri excelenți) investind enorm de mult timp și foarte multă energie în această teorie confuză. Vom mai discuta despre aceste lucruri.

### Rănille care nu se vindecă

Dacă o rană care ar fi trebuit să se vindece de foarte mult timp continuă să îți producă dureri și suferință, este foarte demoralizator să afli că doctorii nu pot stabili de ce nu te simți mai bine, iar cei dragi nu pot înțelege de ce nu redevii persoana care ai fost. Foarte mulți oameni aflați în această situație primesc mesajul că își inventează singuri durerea, că se cramponează de rana lor pentru a primi atenție sau că se tem să se vindece, ba chiar că nu fac un efort suficient de mare în această direcție. Nu te lăsa însă indus în eroare! Nu acestea sunt singurele explicații pentru suferința care continuă să te afecteze.

Atunci când ești rănit, învelișul de mielină care înconjoară nervii din zona rănită se desface ca niște ațe, eliberând micile rădăcini (ca niște cili) ale nervilor, care atârână liber. Acești nervi deteriorați declanșează un hormon „de alarmă” pentru a activa mecanismele de vindecare ale organismului, astfel încât acestea să le vină în ajutor. Din păcate, atunci când VEB este prezent în sistem, el detectează imediat hormonul și se grăbește să profite de situație, atacând nervii. Rădăcinile nervilor deteriorați îi oferă virusului oportunitatea ideală pentru a se atașa de nervi și pentru a-i ține inflamați o perioadă lungă de timp, uneori ani la rând, dacă persoana nu se tratează corect cu antivirale.

Dacă te afli în Etapa a Patra a evoluției VEB, neurotoxinele virale sunt eliminate în cantități record, generând probleme care afectează la maxim nervii, chiar și fără un accident sau o

<sup>2</sup> Abrevierea engleză (sub care este cunoscută afecțiunea în literatura de specialitate) provine de la *Polycystic Ovarian Syndrome*. (n. tr.)



rană. Așa cum ai citit în descrierea simptomelor precedente, precum anxietatea, furnicăturile, senzațiile de amorțeală și amețeala, un nivel foarte ridicat al acestor neurotoxine în fluxul de sânge inflamează și sensibilizează nervii deveniți alergici prin simpla lor prezență. Rezultatul este că procesul de vindecare devine mult mai dificil atunci când VEB este prezent în organism. Dacă vei scăpa însă de virus, îți vei putea relua viața de dinainte.

### Fibromialgia

Durerile, sensibilitatea, epuizarea și rigiditatea produse de fibromialgie sunt rezultatul Etapei a Patra a evoluției VEB, în care virusul creează o inflamație cronică a sistemului nervos central și a nervilor din organism. Acest lucru conduce la mici crăpături, fisuri și expunerea rădăcinilor nervilor, care dau naștere unor zone foarte sensibile. Unele varietăți agresive de VEB se stabilesc în aceste zone de slăbiciune, amplificând și mai mult inflamația și durerile.

### Sindromul Oboselii Cronice, Disfuncția Imună a Oboselii Cronice, Encefalomielita Mialgică și Boala Intoleranței Sistemice la Efort Fizic

Pe măsură ce comunitățile medicale încearcă din răspuțeri să înțeleagă această stare epică de oboseală, etichetată cândva drept lene, condiția capătă noi nume. Adevărul este că sindromul oboselii cronice (sau orice alt nume preferi) nu este altceva decât o stare de epuizare neurologică generată de o infecție cronică cu VEB în Etapa a Patra. Neurotoxinele virale inflamează și secătuiesc sistemul nervos central, dând naștere unei epuizări confundate adeseori cu oboseala glandelor suprarenale (vezi și secțiunea referitoare la „epuizare” din prima parte a acestui capitol). În formele lor cele mai agresive, neurotoxinele pot cauza o encefalită ușoară (care nu poate fi detectată cu aparatele RMN și prin tomografii), care dă naștere unei epuizări încă și mai mari.

### Eczema și psoriazisul

Aceste afecțiuni ale pielii au la bază anumite probleme medicale ale ficatului, nedescoperite până în prezent. Nu este vorba de enzimele ficatului, așa cum stabilesc medicii în urma rudimentarelor analize ale sângelui pe care le au la dispoziție și care nu pot detecta mare lucru din ceea ce se întâmplă în cadrul acestui organ complex. Adevărata cauză a eczemelor și a psoriazisului este un agent patogen – de regulă VEB – din ficat, care se hrănește cu cuprul toxic acumulat aici, la care se adaugă DDT-ul și alte pesticide. Atunci când virusul se hrănește cu aceste otrăvuri, el eliberează o dermatotoxină puternică, care ajunge la piele, cauzând o urticarie severă, descumare, crăpături, iritații și mâncărimi.

La modul ideal, ficatul ar trebui să filtreze aceste dermatotoxine, la fel ca pe alte deșeuri, iar tractul intestinal și rinichii ar trebui să le evacueze din organism. Din păcate, atunci când VEB suprasolicitează ficatul și restul organismului, procesele normale de detoxificare sunt întrerupte, iar aceste toxine încearcă să iasă prin piele. Cu cât ficatul se află într-o formă mai proastă, cu atât mai gravă va fi eczema sau psoriazisul, căci proasta sa funcționare va genera încercarea unei cantități mai mari de dermatotoxine de a ieși prin piele. Oamenii care suferă de astfel de simptome au de asemenea o predispoziție mai mare de a experimenta căderea părului de pe scalp.

### Lupusul

Comunitățile medicale nu au reușit să identifice deocamdată cauzele acestei boli inflamatorii, așa că au etichetat-o drept autoimună. În realitate, lucrurile nu stau însă așa. Lupusul nu reprezintă o dovadă că sistemul imunitar o ia razna și atacă propriul organism. Adevărata cauză a lupusului este VEB. În esență, lupusul este o reacție alergică la deșeurile toxice ale virusului. Este vorba de dermatotoxine (motiv pentru care problemele pielii sunt foarte frecvent asociate cu lupusul), neurotoxine, alte deșeuri și de celulele virale moarte. Atunci când se

adună o cantitate prea mare de astfel de otrăvuri, în Etapa a Treia a evoluției VEB, corpul devine hipersensibil la ele, generând diferite simptome inflamatorii. Acest lucru ridică și nivelul de homocisteină din corp, generând falsele rezultate pozitive la testele referitoare la mutația genelor. (Dacă elimini VEB din organism, aceste teste revin la normal.)

Dat fiind că lupusul începe în Etapa a Treia, atunci când VEB atacă glanda tiroidă, toți bolnavii de lupus au tiroida compromisă, indiferent dacă au aflat acest lucru sau nu.

### Scleroza multiplă

Virusul Epstein-Barr este cauza ascunsă a sclerozei multiple. Există două tipuri de VEB care conduc la acest diagnostic: 1) atunci când este infestată cu primul tip, persoana manifestă simptome neurologice precum slăbiciune la nivelul picioarelor și a brațelor, tremurături moderate și furnicături și amorțeli severe. Toate acestea sunt rezultatul neurotoxinelor VEB care inflamează diferiți nervi din organism. Afecțiunea este diagnosticată de regulă ca scleroză multiplă (sau boala Lyme), deși scanările medicale nu arată prezența unor leziuni. 2) Atunci când al doilea tip de VEB ajunge în creier, el produce aici leziuni, o formă ușoară de encefalită și simptome similare celor specifice primului tip de virus. Dacă ai fost diagnosticat cu leziuni cerebrale, nu te teme. Există sute de mii de oameni care își văd liniștiți de viață chiar dacă au leziuni pe creier, mai mici sau mai mari. Adeseori, simptomele asociate cu această tulpină de VEB nu sunt cauzate de leziunile propriu-zise, ci de neurotoxinele VEB.

Dat fiind că scleroza multiplă apare în Etapa a Patra a VEB, oamenii care suferă de această condiție au inclusiv probleme cu glanda tiroidă, indiferent dacă acestea le-au fost diagnosticate sau nu. Cea mai bună modalitate de a trata cele două tipuri de diagnostice de scleroză multiplă (dar și problemele glandei tiroide) este combaterea VEB și întărirea sistemului nervos. (Pentru mai multe informații referitoare la scleroza

multiplă, vezi capitolul dedicat ei din cartea *Medium Medical*.)

### Boala Lyme

În funcție de doctorul pe care îl consulți, anumite simptome pot fi diagnosticate ca scleroză multiplă, fibromialgie, sindromul oboselii cronice, artrită reumatoidă, scleroză laterală amiotrofică (ALS), infecție cu paraziți, lupus sau boala Lyme. Toate aceste boli sunt cauzate de același virus, așa că granițele dintre ele sunt destul de neclare. Așa cum am arătat pe larg în prima mea carte, boala Lyme este virală, nu bacteriană. Nu spun acest lucru pentru a minimaliza progresele făcute de comunitățile medicale care au încercat să trateze numeroșii pacienți care suferă de boala Lyme și să le ofere răspunsuri. Pasul următor în cercetarea medicală va consta probabil în descoperirea faptului că simptomele generate de această boală sunt virale. Prezența bacteriilor este doar o coincidență. Cele mai multe dintre simptomele celor care suferă de boala Lyme sunt cauzate de VEB, deși toți ceilalți viruși din familia herpesului le pot cauza, inclusiv HHV-6, HHV-7 și HHV-8, dar și tulpinile nedescoperite ale virusului pe care eu le numesc HHV-9, HHV-10, HHV-11 și HHV-12. Surpriză! Dacă citirea acestor rânduri te șochează, citește capitolul spre boala Lyme din cartea *Medium Medical*, care îți va răspunde la toate întrebările.

Dacă ai citit deja acest capitol, ai remarcat probabil că factorii care declanșează boala Lyme sunt foarte asemănători cu cei care activează virusul glandei tiroide din capitolul 2 al cărții de față. Acest lucru se datorează faptului că atât boala Lyme cât și tulburările glandei tiroide sunt virale. Prin urmare, mulți dintre factorii de declanșare a acestor boli sunt identici.

### Artrita reumatoidă

Această umflare dureroasă, rigiditate și uneori deformare a încheieturilor nu este o boală autoimună. Această explicație dată de



medici este foarte departe de adevăr. Corpul nu devine confuz și nu începe să îți atace încheieturile. Există pur și simplu o varietate particulară de VEB care în etapa a patra se infiltrează în țesuturile conective, în încheieturi și în ligamente, cauzând inflamații care dovedesc că organismul încearcă să țină la distanță agentul invadator. Umflarea articulațiilor, a zonei cervicale și celelalte simptome arată că sistemul tău imunitar se luptă să împiedice virusul să se îngroape încă și mai adânc în țesuturi, provocând daune permanente nervilor și țesuturilor. În formele sale mai ușoare, boala se manifestă sub forma unor dureri misterioase. În formele mai avansate, bolnavul poate experimenta umflarea severă a încheieturilor și poate fi diagnosticat cu artrită reumatoidă.

### Bolile țesutului conectiv (inclusiv Sindromul Ehlers-Danlos)

Aceste boli sunt cauzate de diferite tulpini ale VEB în Etapa a Patra (uneori chiar în Etapa a Treia), care se hrănesc cu diferite toxine din ficat, inclusiv cu DDT-ul și cu pesticidele acumulate aici, cu mercur și cu unii solvenți. Multe din aceste toxine pot fi moștenite de la părinți și de la generațiile trecute. Pe măsură ce virusul care consumă acest combustibil se înmulțește rapid, el elimină în egală măsură neurotoxine și o toxină specifică ce afectează țesutul conectiv, combinație care slăbește țesutul conectiv și inflamează nervii. Fiind o condiție specifică etapei finale a evoluției VEB, ea arată că ai inclusiv probleme ale glandei tiroide, ceea ce nu înseamnă însă că ea este însăși un *simptom* tiroidian.

### Sarcoidoza

Unele varietăți de VEB se concentrează mai puțin asupra sistemului nervos central, preferând să atace sistemul limfatic și organele. În aceste cazuri, pe măsură ce virusul avansează către fazele și etapele finale ale evoluției sale, multe din celulele sale rămân în urmă și atacă

nodulii limfatici din jurul plămânilor, inimii, ficatului și gâtului, pe care îi inflamează și îi umflă, cicatrizând țesuturile sistemului limfatic, ale organelor și din jurul acestora. Când virusul ajunge în Etapa a Patra, aceste simptome generează sarcoidoza, lucru care arată că cei care suferă de această boală au inclusiv probleme cu glanda tiroidă (Etapa a Treia a VEB), fără ca boala să fie cauzată însă de tiroidă.

### Fibroza pulmonară, fibroza chistică și boala interstițială a plămânilor

Toate aceste boli care afectează de regulă plămânii sunt cauzate de VEB și de anumite tulpini rezistente la antibiotice ale cofactorului acestuia, bacteria *Streptococcus*, vinovații care stau în spatele foarte multor probleme comune, cum ar fi infecțiile urinare cronice și durerile de gât. Eliminarea ouălor, produselor lactate, grâului și cărnii de porc este absolut critică în astfel de cazuri.

### Hipoglicemia și diabetul de tip 2

Se întâmplă frecvent ca diabetul de tip 2 să însoțească o afecțiune a glandei tiroide, căci VEB, alte toxine și dieta bogată în grăsimi sufocă ficatul, care devine leneș sau stagnant, fiind incapabil să mai depoziteze glucoza sub forma glicogenului pentru a proteja astfel pancreasul, glanda care produce insulina. Simultan, glandele suprarenale încearcă să compenseze deficitul de hormoni tiroidieni, iar adrenalina în exces produsă de ele pârjolește pancreasul, deteriorând și mai mult capacitatea acestuia de a produce insulina necesară. Astfel apar dezechilibrele zahărului din sânge. (Pentru mai multe informații referitoare la hipoglicemie și la diabetul de tip 2, vezi capitoul dedicat lor din prima mea carte.)

### Refluxul acid

Atunci când cineva experimentează arsuri la stomac, jumătate din problemă ține de

stomac, iar cealaltă jumătate de ficat. De regulă, refluxul acid apare în urma unui nivel scăzut al acidului clorhidric (un acid benefic) din stomac, ca urmare a unei disfuncții a ficatului afectat de VEB și incapacității acestuia de a produce bila necesară digestiei. În consecință, în stomac apar acizi nocivi. Atunci când aceștia ajung în esofag, ei produc senzația de arsură.

Ceea ce nu au aflat încă cercetarea și știința medicală este nu numai că VEB influențează refluxul acid, dar și că această afecțiune împiedică vindecarea glandei tiroide. Atunci când cineva are un nivel ridicat de acizi neproducivi în stomac, din cauza nivelului scăzut de acid clorhidric (un acid benefic), acești acizi nocivi tind să se ridice în esofag în timpul somnului, ajungând în gât, unde elimină amoniac. Acest gaz poate pătrunde adânc în interiorul glandei tiroide, afectându-i procesul de vindecare.

### Infecția cu streptococi

Dat fiind că bacteria *Streptococcus* este un cofactor al VEB, ea prosperă simultan cu virusul. Așa se explică de ce oamenii care au probleme cu glanda tiroidă nu sunt străini nici de problemele sinusurilor, de sensibilitățile vezicii urinare, infecțiile urinare, creșterea bacteriană din intestinul subțire (SIBO<sup>3</sup>), sindromul colonului iritabil, acnee și durerile în gât – toate fiind afecțiuni asociate cu streptococii.

### Boala celiacă

Boala celiacă nu este o boală autoimună și nu este limitată la sensibilitatea la gluten. Glutenul din grâu este doar un factor de declanșare a acestei inflamații a tractului intestinal, cauzată de fapt de cofactorul VEB: bacteria *Streptococcus*. Alte alimente favorite ale streptococilor din intestine sunt ouăle, produsele lactate și porumbul, la care se adaugă biofilmul, neurotoxinele, celulele virale moarte, celelalte

deșeuri VEB și metalele grele toxice eliminate de către ficat în tractul intestinal. Toate acestea îi furnizează bacteriei combustibilul necesar pentru a prospera și pentru a irita intestinul.

### Sindromul Raynaud

Această decolorare a pielii apare datorită înfundării parțiale a ficatului de către VEB și de către deșeurile acestuia, care ajung în fluxul de sânge. În cele mai multe cazuri ale bolii, persoana a fost infestată foarte mult timp cu VEB, încă din copilărie, și deși cea mai mare parte a virusului a migrat către glanda tiroidă și mai departe, o parte a rămas în ficat, cauzând probleme pe termen lung. Atunci când sângele se umple cu aceste toxine virale, el se îngroașă și devine toxic. Rezultatul este o proastă circulație în zona extremităților, care le face să pară decolorate. Foarte mulți oameni care suferă de Sindromul Raynaud experimentează inclusiv furnicături și chiar senzații de amorțeală, cauzate de neurotoxinele din sânge.

### Sindromul Cushing

Sindromul Cushing este considerat de comunitățile medicale o disfuncție a glandelor suprarenale, lucru care este parțial adevărat. Ceea ce nu înțeleg medicii este cauza profundă care stă la baza lui. Dacă ai avut o tulburare a glandei tiroide cauzate de VEB vreme îndelungată, glandele tale suprarenale au lucrat ani la rând peste program, încercând să compenseze deficitul de hormoni tiroidieni. La rândul lui, ficatul afectat de VEB pune o presiune suplimentară pe glandele suprarenale. Pe lângă această suprasolicitare a glandelor suprarenale, cei care suferă de sindromul Cushing se confruntă cu un stres masiv în viața lor și cu alți factori de declanșare, cum ar fi o dietă inadecvată – care slăbesc glandele suprarenale. Forțate la maxim din toate aceste cauze, glandele suprarenale devin

<sup>3</sup> Abrevierea engleză (sub care este cunoscută afecțiunea în literatura de specialitate) provine de la *small intestinal bacterial overgrowth*. (n. tr.)



disfuncționale, iar rezultatul este creșterea în greutate în anumite zone ale corpului, simultan cu subțierea brațelor și picioarelor. Chiar dacă auzi alte păreri, adevăratul sindrom Cushing nu lovește decât oamenii cu vârste cuprinse între 45 și 65 de ani, întrucât este nevoie de foarte mult timp pentru ca glandele suprarenale să devină atât de dezechilibrate.

## Hepatita C

Această inflamație cronică a ficatului este cauzată de VEB prin crearea de țesuturi cicatrizate în acest organ, descoperire pe care cercetarea medicală o va face cât de curând. Dat fiind că VEB are nevoie de ani de zile pentru a produce astfel de cicatrice, când apare hepatita C, celelalte celule VEB au ajuns deja în tiroidă sau în sistemul nervos, ceea ce înseamnă că persoanele care suferă de hepatită au deja glanda tiroidă compromisă. Acesta este inclusiv motivul pentru care hepatita C afectează de regulă persoanele mai în vârstă.

## Fasciita plantară

Atunci când VEB elimină cantități mari de neurotoxine în organism, acestea se dispersează și se instalează pe nervii slăbiți ai corpului. Dacă o persoană a fost extrem de activă, stând mereu în picioare, sau dacă s-a rănit la tălpi ori la glezne în urma dansului, a unei activități sportive sau a unui accident (de pildă, dacă și-a sucit glezna), neurotoxinele găsesc imediat acești nervi sensibili (ca și cum i-ar lua drept țintă), generând inflamații și dureri la nivelul nervului tibial sau al celui sciatic. În multe cazuri, fasciita plantară apare mult timp după rana inițială, uneori la ani de zile după producerea acesteia, de îndată ce se instalează infecția activă cu VEB.

## Boala glandelor paratiroide

Deși cele patru glande mici cunoscute sub numele de paratiroide funcționează separat

de tiroidă, atunci când apar probleme la nivelul acestora, vinovatul este inevitabil același, ca și în cazul bolii glandei tiroide: VEB. Împreună, aceste glande (care au mărimea unor semințe de floarea-soarelui decojite), sunt responsabile pentru păstrarea unui nivel echilibrat al calciului în organism. În esență, ele reglează nivelul calciului în fluxul de sânge. Boala glandelor paratiroide înseamnă de regulă că una sau mai multe din aceste glande s-au inflamă, mărit, calcifiat, au chisturi sau tumori din cauza unei infecții cu VEB (cercetarea și știința medicală nu recunosc încă această cauză), dând peste cap producția și monitorizarea calciului din organism.

Există o conexiune între glanda tiroidă și paratiroide: atunci când organismul creează noduli pe tiroidă pentru a încercui celulele VEB, paratiroidele se implică. Reține: nodulii sunt niște închisori create din calciu. De aceea, este posibil ca paratiroidele să reacționeze la necesitatea de a crea acești noduli printr-o supraproducție a hormonului paratiroidian (pentru a asista organismul în crearea nodulilor) sau, în unele cazuri, printr-o producție diminuată (pentru a proteja rezervele de calciu), în funcție de nevoile individului. Atunci când glandele paratiroide devin excesiv de active în aceste condiții, acest lucru nu apare de regulă în analizele medicale, întrucât calciul suplimentar este folosit imediat de organism.

Paratiroidele sunt protejate fizic de glanda tiroidă, întrucât trebuie să fie ferite de lumina soarelui, iar structura în formă de aripi a tiroidei permite acest lucru.

La fel ca problemele glandei tiroide, cele ale paratiroidelor nu apar întotdeauna în analizele medicale, astfel încât există oameni care suferă de hiperparatiroidie fără a fi diagnosticați. O cauză comună a acestei afecțiuni este părăsirea glandei tiroide de către VEB la sfârșitul Etapei a Treia, înainte de atacarea sistemului nervos central. În acest moment, creierul solicită mai mulți electroliți pentru a susține funcția neurotransmițătorilor și a impulsurilor electrice, fapt care determină glandele paratiroide să semnalizeze necesitatea de calciu suplimentar

pentru susținerea acestei funcții electrice, astfel încât sistemul nervos să poată face față VEB. De asemenea, virusul poate ataca chiar glandele paratiroide, creând disfuncții la acest nivel și făcându-le să se îmbolnăvească. Niciunul din aceste mecanisme nu este încă descoperit de către cercetarea și știința medicală.

## DE CE FEMEILE?

Cum se explică faptul că foarte multe dintre simptomele și bolile despre care ai citit mai sus afectează într-o mai mare măsură femeile decât bărbații? De ce auzim atât de frecvent despre problemele glandei tiroide și despre misterioasele boli cronice care le afectează pe femei?

Pentru început, o bună parte din această percepție este depășită. Istoric vorbind, stigmatul a fost prea mare pentru ca bărbații să recunoască astfel de simptome fizice. Prin anii 40-50, când femeile se duceau la doctor pentru a se plânge de problemele lor de sănătate, bărbații experimentau la rândul lor atacuri de depresie, anxietate, oscilații emoționale, transpirații excesive, fluctuații ale temperaturii corpului, ceață mentală, palpitații cardiace etc., dar stoicismul a fost dintotdeauna o calitate prețuită de bărbați. Ei au crescut de mici cu mesajul că trebuie să fie puternici și stabili, astfel încât foarte mulți dintre ei au preferat să se ferească de doctori și să păstreze tăcerea în privința simptomelor lor, creând astfel iluzia că numai femeile suferă de ele. Când simptomele femeilor au creat suficientă vâlvă în cadrul comunităților medicale pentru a primi eticheta generală de probleme asociate cu menopauza, simptomele similare ale bărbaților au devenit încă și mai stigmatizate. Foarte puțini bărbați mai erau dispuși acum să recunoască astfel de „slăbiciuni”, pentru a nu fi acuzați că trec prin propria lor „schimbare a vieții”, în varianta masculină.

Deși acest lucru nu a fost la fel de evident, realitatea este că VEB i-a afectat în egală măsură și pe bărbați, iar acest lucru nu reprezintă nicio rușine. Problemele ficatului, creșterea în greutate, sindromul picioarelor agitate,

hipertensiunea, colesterolul ridicat și constipația sunt doar câteva exemple de simptome pe care le poți identifica cu siguranță la cel puțin unul din bărbații din viața ta. Chiar și originea cancerului la prostată este virusul Epstein-Barr.

Există totuși o anumită doză de adevăr în observația că femeile sunt mai predispuse către anumite simptome cronice cum ar fi problemele glandei tiroide decât bărbații. În bună măsură, acest lucru se datorează ciclului reproducător al femeii. În fiecare lună, organismul feminin folosește o cantitate uriașă de energie și de resurse pentru a se pregăti în vedea conceperii unui copil. Atunci când o femeie se află în perioada menstruației, 80% din sistemul imunitar activ al corpului său și din rezervele sale sunt implicate în regenerarea pântecului ei, fapt care reduce considerabil cantitatea de energie și de resurse de care dispune organismul pentru a se proteja de boală. În perioada de ovulație, 40% din sistemul imunitar și din rezervele organismului sunt implicate în acest proces, lăsând încă o dată poarta deschisă în fața unei boli potențiale. În plus, producția de cortizol și de adrenalină cresc automat în aceste perioade, alimentând VEB din fluxul de sânge. Așa se face că de două ori pe lună, femeile devin mai sensibile la amenințările la adresa sănătății lor, de genul VEB. Așa se explică de ce multe femei răcesc, fac gripă, au migrene sau dureri în gât înainte sau în timpul ciclului menstrual, când sistemul lor imunitar nu mai este nici pe departe la fel de eficient.

Ca să nu mai vorbim că în zilele noastre, femeile au mai multe așteptări ca oricând de împlinit. Ele sunt supuse presiunilor de a-și menține cariera, de a avea grijă de casă, de a-și satisface partenerii de cuplu, de a-și oferi empatia și simpatia prietenilor, de a-și susține familia și de a arăta bine. Toate acestea echivalează practic cu 10, 20 sau 30 de slujbe. Dincolo de efortul fizic și mental de a îndeplini toate aceste sarcini, luciditatea, intuiția și compasiunea necesare pentru a le duce la capăt le pot secătui în sine, dacă nu au posibilitatea de a se reface într-un fel sau altul. Este foarte ușor să te prăbușești atunci când ai atât de multe pe cap, iar un



sistem imunitar inefficient este condiția favorită pentru progresul VEB într-o etapă superioară.

Din toate aceste motive, femeile trebuie să aibă mai multă grijă ca oricând de ele. Dacă ești femeie și dacă până acum ai simțit nevoia să primești permisiunea de a-ți face din starea de sănătate o prioritate, consideră această carte o permisiune. Îndeosebi în timpul ciclului menstrual, al perioadei de ovulație, de sarcină și de recuperare după naștere, ia toate măsurile necesare pentru a rămâne echilibrată. Acesta este cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru

cei care depind de tine. În caz contrar, îți asumi un risc prea mare.

Indiferent cine ești, meriți să îți recunoști problemele de sănătate fără a crede că acestea îți vor crea o imagine de sine lamentabilă. Dacă ești bărbat, reține: simptomele și bolile despre care ai citit în acest capitol nu sunt exclusiv chestiuni femeiești. VEB este un agent patogen care nu ține cont de sexul victimei sale. Și tu meriți să te îngrijești așa cum trebuie. Odată înțeles pericolul VEB, îți poți privi dificultățile prin care treci într-o lumină nouă.

## Cancerul la tiroidă

Am intrat pentru prima dată în contact cu un caz de cancer la vârsta de patru ani, când am primit harul meu de la Spirit. În timp ce luam cina cu familia mea, Spiritul mi-a apărut și mi-a spus să îi transmit bunicii mele că avea cancer la plămâni. Deși la acea vreme nu știam ce înseamnă acest lucru, am repetat cuvânt cu cuvânt mesajul său, spre șocul tuturor membrilor familiei mele. Doctorul pe care l-a consultat bunica i-a confirmat imediat adevărul mesajului primit de mine.

Mai târziu, l-am întrebat pe Spirit cum s-a întâmplat acel lucru. Cum s-a îmbolnăvit bunica de cancer? Spiritul mi-a răspuns că la baza bolii a stat o combinație între un virus, VEB, și o varietate de toxine sub forma metalelor grele, DDT și alte pesticide, solvenți, materiale plastice și petrol. Toate aceste cuvinte îmi erau străine la acea vârstă fragedă, dar mi-am dat imediat seama că ele ascundeau o realitate foarte gravă. De atunci, am luat cancerul la modul cel mai personal, în întreaga perioadă de când am primit acest har. De-a lungul deceniilor, am ajutat nenumărați oameni loviți de cancer să găsească răspunsuri, siguranță și vindecare.

Am fost întrebat de ce nu am discutat nimic despre cancer în cărțile mele precedente. În realitate, subiectul cancerului apare în ambele lucrări, îndeosebi în *Medium Medical: Alimente care îți pot schimba viața în bine*, în care zeci

de alimente sunt amintite pentru proprietățile lor de combatere a cancerului, unele fiind indicate în anumite forme specifice de cancer, inclusiv cel la tiroidă. Îmi vine însă ușor să înțeleg de ce oamenii doresc să știe mai multe. Cancerul este un subiect dintre cele mai delicate, care îi sperie pe mulți, și continuă să rămână un mister pentru cercetarea și pentru știința medicală. Acestea nu oferă niciun răspuns în ceea ce privește existența cancerului și protejarea de această boală, așa că oamenii rămân într-o stare de incertitudine.

În toate cărțile mele, îmi propun să includ un număr cât mai mare de informații. Scopul meu este să îți ofer simultan toate perspectivele posibile, dar de fiecare dată sunt nevoit să îmi aduc aminte că o carte este limitată prin excelență, neputând cuprinde tot ce ai avea de spus în privința subiectului respectiv. Până acum nu am avut suficient spațiu la dispoziție pentru a mă ocupa mai detaliat de problema cancerului. Cred că a sosit în sfârșit timpul să corectez această situație.

### TRECUTUL NU FOARTE ÎNDEPĂRTAT

Vei auzi din alte surse că această boală (cancerul) a făcut dintotdeauna parte integrantă din istoria umanității. Acestea susțin că în urmă cu 500 sau 1000 de ani, ba chiar în cele mai



îndepărtate timpuri, cancerul curma deja foarte multe vieți. Ți se va spune că s-au găsit tumori canceroase în mumii, și probabil nu este departe timpul în care ți se va spune că s-a descoperit un om primitiv prezervat în gheață zeci de mii de ani, care a avut cancer.

În realitate, adevăratul cancer, cel malign, este o boală relativ recent apărută. Deși tumorile din trecutul mai îndepărtat puteau pune în pericol viața dacă împiedicau prin creșterea lor buna funcționare a unui organ, ele nu erau cauzate de celule canceroase, fiind benigne. Atunci când grecii din antichitate foloseau cuvântul care a devenit în zilele noastre *cancer*, ei nu se refereau la ceea ce înțelegem noi prin acest concept. Cuvântul lor era un termen general care făcea referire la toate bolile, la suferința fără recuperare sau chiar la moartea fără vreo explicație fizică. Tumorile (necanceroase) nu reprezentau decât o fracțiune infimă din această definiție. Ele se formau în jurul unui țesut cicatrizat generat de o rană și saturat cu metale grele toxice. Originea adevăratului cancer, cel malign, nu este mai veche de Revoluția Industrială.

De ce nu ne spun istoricii toate aceste lucruri? De ce suntem făcuți să credem că boala canceroasă este practic preistorică? Deoarece dacă pornim de la premisa că ea a existat încă de la începutul umanității, vom accepta faptul că suntem predispuși genetic la ea, așa că trebuie să ne asumăm această vină. Dacă suntem convinși că ne creăm singuri cancerul prin genele noastre sau din cauză că nu suntem decât niște ființe umane fragile, noi nu vom mai căuta alte răspunsuri, pe care nu ar trebui să le cunoaștem.

Ei bine, eu cred că tu meriți să afli răspunsurile corecte. Haide așadar să elucidăm misterul care înconjoară cancerul la tiroidă.

## VIRUSUL CANCERULUI LA TIROIDĂ

În 98% din cazuri, cancerul este cauzat de un virus și de cel puțin un tip de toxine. Există mulți virusi care pot fi implicați în apariția cancerului. VEB este unul dintre ei, iar în combinație cu toxinele, este virusul responsabil pentru

cancerul la tiroidă. (VEB este responsabil și pentru cancerul la sân, la ficat, aproape toate cancerurile la plămâni, cancerul pancreatic, cel la colon, cel la prostată, cele ale aparatului reproducător feminin, leucemie și multe altele.)

Este ușor să credem că dacă o mamă și fiica ei, atât de asemănătoare cu ea, fac cancer la tiroidă de-a lungul vieții, acest lucru se datorează genelor. Oficialitățile medicale insistă asupra acestui lucru, pentru că această convingere ne împiedică să cercetăm alte surse exterioare.

Chiar dacă trăsăturile faciale și corzile vocale au cauze genetice, bolile nu au. Adevărata ecuație este cât se poate de simplă: Virus + Toxine = Cancer.

Atunci când un virus dispune de combustibilul adecvat sub forma anumitor toxine, el poate conduce la cancer. Genele nu fac deloc parte din această ecuație. Ceea ce interpretează comunitățile medicale drept gene cu o predispoziție la cancer este de fapt o simplă transmitere a virusilor și a toxinelor de la o generație la alta, sau expunerea în cadrul aceleiași familii la aceiași virusi și la aceleași toxine, pentru simplul motiv că membrii ei locuiesc împreună. Este foarte posibil ca mama și fiica din exemplul nostru să fi moștenit VEB de la generațiile anterioare, iar apoi, în timpul copilăriei fetei, să fi fost expuse la aceleași toxine care au alimentat virusul.

Pentru a afla cum a devenit virusul Epstein-Barr parte integrantă din ecuația cancerului, haide să ne întoarcem puțin la dezvoltarea istorică a VEB. Revoluția Industrială a adus cu ea apariția unor substanțe chimice noi, multe dintre ele bazate pe metalele grele, care au început să ne polueze lumea în care trăim și corpul. În acei ani de început, VEB se hrănea cu aceste otrăvuri pentru a încerca să ne protejeze de acestea, fiind un virus loial și benefic. În timp ce le procesa, virusul transforma aceste otrăvuri în forme din ce în ce mai toxice, eliberându-le pentru a se proteja pe sine în țesuturile din jurul lui, care puteau aparține ficatului, plămânilor, pancreasului, sânilor, glandei tiroide etc. Odată eliminate ca deșeuri

VEB, aceste otrăvuri procesate puteau servi din nou drept hrană virusului. Procesul a continuat astfel multă vreme, și numai celulele virale cele mai puternice i-au supraviețuit – cele care puteau tolera cel mai bine aceste otrăvuri din ce în ce mai puternice. Aceste celule au continuat apoi să se înmulțească.

De-a lungul acestui proces de tranziție, VEB nu era încă un virus canceros. Tumorile benigne se puteau forma în jurul țesutului uman mort ucis de deșeurile otrăvitoare reprocessate de VEB, dar lucrurile se opreau aici. (Tumorile VEB maligne erau foarte rare în acea epocă. Primele astfel de tumori care s-au format au fost rezultatul primelor tulpini mutante ale VEB, care au intrat în contact cu primele substanțe chimice experimentale.) Ceea ce s-a întâmplat în această perioadă istorică a fost crearea condițiilor pentru ca anumite tulpini ale VEB să devină cândva canceroase, dacă se combinau cu un anumit tip de combustibil.

Pe măsură ce au trecut deceniile și umanitatea a ajuns în a doua jumătate a anilor 1800, virusul a devenit din ce în ce mai puternic. Aceasta a fost epoca marilor experimente cu fungicide, erbicide și antibiotice de la sfârșitul secolului al XIX-lea, care au propulsat VEB pe un nivel complet nou, forțându-l să sufere mutații care nu mai erau benefice pentru organismul uman. Odată cu aceste noi produse chimice pe care le consuma, deșeurile toxice ale VEB au devenit mai otrăvitoare ca oricând în istorie. Atunci când aceste deșeuri virale ajungeau să satureze țesutul viu al părții corporale în care se afla în acel moment – să spunem, tiroida – formarea de cheloizi și de tumori benigne pornind de la țesuturile cicatrizate și de la celulele umane moarte a devenit din ce în ce mai comună. În același timp, VEB a continuat să sufere mutații pentru a-și tolera propriile deșeuri otrăvitoare reprocessate. Peste noapte, rolul lui s-a transformat: acum lucra pe cont propriu!

După ce umanitatea a intrat în secolul XX, anumite varietăți ale VEB au devenit sinonime cu crearea cancerului. De-a lungul celor peste o sută de ani care au urmat, aceste tulpini ale VEB

au continuat să sufere mutații, pe măsură ce au început să consume noi tipuri de toxine, din ce în ce mai avansate.

## CUM APARE CANCERUL LA TIROIDĂ

Atunci când cineva contractează una din tulpinile mutante ale VEB care poate cauza cancer, virusul continuă să sufere mutații în interiorul organismului dacă găsește comportamentul necesar, sub forma toxinelor. El consumă toxinele pe care le întâlnește în cale și le reprocessază, eliminând otrăvuri chiar mai puternice, similar procesului de încercare și eroare care are loc în producția de sinteză a unor substanțe chimice noi în cadrul companiilor din industria chimică. Acest lucru amintește de descrierea producerii neuro și dermatotoxinelor din capitolul 3, și pe bună dreptate. Diferența constă în faptul că tulpinile VEB care cauzează cancer produc mai puține neuro și dermatotoxine decât alte varietăți ale VEB, reprocessând aceste toxine în otrăvuri puternice, care distrug celulele. Dacă virusul se află în interiorul glandei tiroide în acest moment, otrăvurile reprocessate saturează zona din glandă în care sunt localizate celulele virusului, distrugând respectivul țesut. Virusul consumă apoi celulele moarte pline cu otrăvuri reprocessate, iar o bună parte din cultura virală moare din cauza toxicității. În această etapă, 50-70% din sarcina virală la nivelul tiroidei dispăre.

Începe apoi un nou ciclu. Celulele VEB care supraviețuiesc sunt cele mai bine echipate pentru gestionarea otrăvurilor. Ele se hrănesc automat cu vechile și cu noile toxine din corpul persoanei. În plus, deșeurile produse de ele – încă și mai puternice după o nouă rundă de reprocessare – saturează din nou țesutul tiroidian, omorând o bună parte din celulele sănătoase ale glandei. Virusul consumă din nou aceste celule moarte, saturate cu otrăvuri. Celulele VEB care nu pot tolera toxicitatea în creștere mor, dar noile supraviețuitoare vor fi mai puternice ca oricând înainte.

Începe apoi al treilea ciclu. Virusul resintetizează și reprocessază o cantitate nouă de



otrăvuri, cu care saturează un nou strat de țesut tiroidian adiacent, și consumă celulele moarte intoxicate rezultate din acesta. De această dată însă, celulele virale otrăvite care în ciclurile anterioare încercau să sufere o mutație ca o ultimă soluție pentru a nu muri își ating limita capacității de mutație. Nemaifiind capabile să sufere mutații, ele produc o enzimă care le transformă în celule canceroase vii. În acest fel, ele reușesc să supraviețuiască.

Cu ajutorul noii structuri, aceste celule consumă celulele tiroidei saturate cu otrăvuri reprocasate pentru a se putea reproduce și înmulți, de această dată ca tumoare canceroasă. La rândul lor, celulele canceroase elimină o nouă enzimă în țesutul tiroidian adiacent, transformând și aceste celule în celule canceroase.

Atât primele celule canceroase virale cât și noile celule canceroase umane sunt pline de vitalitate, și împreună ele reușesc să supraviețuiască. Noul cluster celular are însă nevoie de hrană. Are astfel loc un proces de angiogeneză, în cadrul căruia se formează niște vase de sânge minuscule, similare vinișoarelor frunzelor, prin care sunt aduse substanțele nutritive de dincolo de membrana microscopică ce înconjoară clusterul de celule canceroase. (Angiogeneza este un concept descoperit de știința și de cercetarea medicală, dar detaliile pe care le examinăm în acest capitol nu sunt deocamdată cunoscute.)

Între timp, în glanda tiroidă continuă să existe celule VEB care nu au devenit canceroase. Acestea continuă ciclul, consumând și reconsumând toxinele, iar deșeurile lor continuă să ucidă țesutul tiroidian viu. Vascele masei de celule canceroase aspiră atât otrăvurile reprocasate cât și celulele umane moarte, cu care se hrănesc, permițând astfel formarea și creșterea unei tumori maligne sau a unui chist.

## ESTE NEVOIE DE DOI

Doresc să fiu foarte clar: VEB nu este automat sinonim cu cancerul la tiroidă. Mai întâi de toate, numai anumite tulpini din Grupele VEB 4

și 5 pot forma celule canceroase. În al doilea rând, pentru ca boala să apară este nevoie și de anumite toxine extrem de puternice. După cum ai putut vedea în cadrul procesului pe care l-am examinat mai sus, VEB are nevoie de combustibil la fiecare pas pentru a putea progresa, transformându-se în celule canceroase.

Nimeni nu dorește ca noi să știm prea multe despre toxinele implicate în apariția cancerului, sau despre faptul că le moștenim de la părinți. Ni se spune în schimb că această boală este genetică. Implicația este evidentă: vina ne aparține, și deci nimeni altcineva nu trebuie să plătească prețul. Gândește-te la mezoteliom, un tip de cancer cauzat de expunerea la azbest (unul din puținele tipuri de cancer care nu necesită un virus pentru a apărea). Atunci când cauzele mezoteliomului au ieșit la iveală, companiile au fost forțate să creeze un fond de un miliard de dolari pentru pacienții afectați de acest tip de cancer și pentru familiile lor. Iar aceasta este doar una din toxinele create de industrie. Gândește-te acum ce s-ar întâmpla dacă toate industriile responsabile pentru producția tuturor toxinelor care hrănesc VEB ar fi expuse. S-ar produce o catastrofă. Ar apărea nenumărate procese colective, care ar impune crearea a zeci de fonduri în valoare de *trilioane* de dolari, iar industriile ar fi silit să plătească prețul pentru peste 150 de ani de cancer.

Prin urmare, în loc să aflăm adevărul legat de apariția diferitelor tipuri de cancer, ni se spune în permanență că noi ne creăm singuri această boală prin ADN-ul și chiar prin gândurile noastre. Cercetările și știința medicală se focalizează asupra genelor responsabile pentru cancer și asupra tratării bolii după apariția ei, în timp ce procesul prin care apare boala continuă să fie ignorat cu grație.

Acum ai aflat însă adevărul, iar acest adevăr este că toxinele industriale sunt implicate în apariția bolii. Există foarte multe variabile care influențează formarea și dezvoltarea cancerelor cauzate de VEB (sau de orice alt virus). Unii oameni au mai multe dioxine în organismul lor. Alții au mai multe metale grele, pesticide

sau medicamente. Unele otrăvuri sunt moștenite de la părinți și bunici. Virusul însuși poate aparține unei tulpini sau alteia. Unii viruși suferă mai multe mutații decât alții. Dacă un individ are mai puține toxine în corp și o tulpină virală mai puțin agresivă, este posibil ca boala să fie mai puțin invazivă; în caz contrar, ea se poate dezvolta foarte rapid. De asemenea, trebuie să ținem cont de sistemul imunitar: este acesta compromis, sau încă puternic? Dacă ne propunem să înțelegem cancerul la nivelul societății, acestea sunt aspectele asupra cărora ar trebui să se focalizeze cercetarea și știința medicală.

## O FORMULĂ PENTRU VINDECARE

Formula virus-plus-toxine poate părea înspăimântătoare, dar nu este cazul să îți faci griji. Acum, că ai înțeles ce este și cum ne afectează cancerul, ești mult mai bine echipat pentru gestionarea și pentru vindecarea lui.

Să spunem că ai aflat de cazul unui bătrân care a fumat timp de 70 de ani, dar care nu a făcut niciodată cancer la plămâni. Chiar dacă

a suferit diferite alte efecte negative din cauza fumatului, cancerul nu a făcut parte dintre ele. Te gândești apoi la cineva care a făcut cancer la plămâni deși nu a fumat niciodată, dar care a fost expus la alte toxine. Cum a fost posibil? Până acum, ai fi spus probabil că explicația este un mister, având probabil ceva de-a face cu genetica celor doi. În lumina celor citite în acest capitol ți-ai dat însă seama că persoana care nu a făcut cancer a fost cea care nu a avut virusul în organismul său.

Această cunoaștere îți permite să îți controlezi mai bine viața, opțiune infinit mai bună decât să trăiești veșnic speriat. Dacă dorești să previi sau să tratezi cancerul la tiroidă, acum știi ce ai de făcut: 1) să reduci sarcina virală, și 2) să elimini toxinele din organismul tău. Această carte te învață cum să aplici ambii pași.

Ca să îți formezi o imagine de ansamblu încă și mai precisă asupra sănătății tale, îți propun să examinăm în continuare cum funcționează de fapt analizele sângelui pentru glanda tiroidă.



## Testele ambigue pentru evaluarea tiroidei

Femeile au încercat de decenii să își facă auzită vocea în privința simptomelor lor. Procesul nu a fost deloc ușor. Vreme îndelungată, ele au fost făcute să creadă că foarte multe din simptomele descrise în capitolul 5 existau doar în mintea lor. În final, pe măsură ce comunitățile medicale au început să identifice problemele din ce în ce mai răspândite ale glandei tiroide, testarea acestora s-a generalizat în medicina oficială, validând astfel afirmațiile pacientelor că ceva nu este în regulă în organismul lor.

Ce se întâmplă însă dacă ești una din acele femei (sau unul din acei bărbați) ale căror analize ies „normale”? Există o practică de lungă durată care îi face pe medicii tradiționaliști să își tragă toate concluziile doar pornind de la indicatorul TSH al pacientului (hormonul de stimulare a tiroidei, numit și tiotropină). Dacă valoarea acestui hormon este situată în intervalul de 0,5-5, acești medici declară ceea ce au fost învățați: că pacientul nu are probleme cu glanda tiroidă.

Există însă doctori dispuși să investigheze ceva mai profund. Ei constată că există pacienți cu valori normale ale TSH care manifestă totuși diferite simptome asociate cu tiroida. Ca să înțeleagă mai bine cum funcționează această glandă, ei le testează pacienților inclusiv hormonii T4 și T3 liberi. Dintr-un anumit punct de vedere, putem vorbi de un progres, în sensul că

problemele femeilor sunt luate mai în serios ca oricând în trecut.

Cu toate acestea, medicina oficială a rămas captivă în faza depășită a testării glandei tiroide, pornind de la prezumția că la baza problemelor de sănătate ale pacienților stă această glandă. Așa cum ai aflat deja, o tiroidă cu probleme nu reprezintă problema în sine, ci doar un indiciu al unei cauze mult mai ample: sarcina virală Epstein-Barr. Dacă cele mai recente informații pe care le auzi sau pe care le citești îți spun altceva, gândește-te că sursa lor echivalează cu Evul Întunecat sau chiar cu epoca dinozaurilor, fiind o relictă de mult depășită.

Până când comunitățile medicale vor realiza că adevăratul vinovat care stă la baza problemelor glandei tiroide este VEB, și nu ceilalți factori confundați cu cauzele acestor probleme, utilitatea testării glandei tiroide va rămâne extrem de limitată. Chiar dacă vor apărea teste noi ale tiroidei, din ce în ce mai sofisticate (și vor apărea), acestea nu vor fi suficiente. Oricât de performante ar fi noile metode de testare a performanței glandei tiroide, acestea vor rata esențialul. Lucrul de care au nevoie medicii și laboratoarele sunt testele mai avansate pentru VEB, care să detecteze unde se ascunde virusul în organismul persoanei, ce traseu urmează acesta, cât de mare este sarcina virală din



diferite organe și glande, cum se hrănește el și ce mutații suferă.

Prin urmare, premisa testării producției de hormoni tiroidieni este greșită din start. Aceste teste îi orientează într-o direcție greșită pe medici și pe pacienți, făcându-i să se focalizeze exclusiv asupra unuia dintre efectele virusului (deteriorarea glandei tiroide), în locul imaginii de ansamblu a virusului care cauzează această deteriorare, producând haos în întregul organism. În consecință, nu voi insista foarte mult asupra acestor teste specifice.

## ANALIZELE PENTRU TESTAREA HORMONILOR TIROIDIENI

Acestea fiind spuse, ceea ce există la ora actuală pe piață sunt testele pentru T4, T3 și hormonul de stimulare a tiroidei (TSH), care reprezintă doar câteva piese ale puzzle-ului. Dacă medicul tău interpretează testele care arată o anormalitate în funcția glandei tiroide ca pe un indiciu că un virus îți afectează această glandă, nu ca pe o slăbire a acesteia, care te dezamăgește, înseamnă că este pe calea cea bună.

Așa cum spuneam, foarte mulți medici și pacienți destupați la minte au început să remarce faptul că aceste teste pot ieși normale chiar dacă există foarte multe indicii că se întâmplă ceva. Explicația este următoarea: acuratețea acestor analize ale sângelui este inconsistentă, motiv pentru care eu le consider niște teste *ambigue* (un fel de *ghiceală*). În primul rând, valorile hormonilor tiroidieni pot varia foarte mult în funcție de momentul din zi și de nivelul de stres al pacientului. Acest lucru amintește de „sindromul halatului alb” pe care îl manifestă foarte mulți oameni atunci când se duc la doctor, iar acesta le măsoară tensiunea. Simplul fapt că ești examinat în aceste condiții este suficient pentru a-ți transpira palmele și pentru ca tensiunea să îți urce peste valoarea normală, denaturând astfel acuratețea valorilor citite.

Într-o manieră similară, așteptarea în anticamera laboratorului pentru a îți se recolta sânge

poate genera un aflux de hormoni ai glandelor suprarenale, care modifică masiv chimia sângelui, acesta fiind invadat subit de adrenalina (cunoscută și ca epinefrină) și de cortizol (cunoscut și ca hidrocortizon), doi steroizi care pregătesc organismul pentru reacția de tip „luptă sau fugi” și care perturbă homeostazia. Aceste nivele ridicate ale adrenalinei și cortizolului pot face ca analizele care ar trebui să arate în ce măsură produci suficienți hormoni T4, T3 și TSH (care depind de steroizi) să pară normale, deși în realitate tu nu produci o cantitate suficientă din acești hormoni. Alternativ, adrenalina și cortizolul îți pot satura creierul, silindu-ți glanda pituitară, care produce TSH, să funcționeze la maxim, generând astfel o aparentă normalitate a producției de hormoni.

Chiar dacă vederea unui ac de seringă nu te tulbură, este totuși posibil ca o altă perturbare a homeostazei tale să dea peste cap compoziția chimică obișnuită a sângelui tău. Dacă experimentezi un stres cronic, este posibil să trăiești cu un nivel constant elevat de adrenalină și cortizol. Alternativ, aceste nivele pot fi ridicate, așa cum am văzut mai devreme, ca urmare a încercării de a compensa producția insuficientă de hormoni tiroidieni, sau poți suferi de o oboseală a glandelor suprarenale. În cazul acesteia din urmă, este posibil ca glandele suprarenale să fie hiperactive în momentul în care îți este luat sânge, chiar dacă nu te deranjează deloc să te afli în cabinetul medicului tău. În acest fel, și de această dată rezultatele vor fi incorecte.

Cunosc oameni care și-au făcut analizele pentru tiroidă într-o săptămână, le-au repetat o săptămână mai târziu din alte motive, iar profilul glandei tiroide le-a ieșit complet diferit de la o săptămână la alta. Evaluarea rezultatelor unui singur test al glandei tiroide este extrem de limitată, făcând ca doctorii să rateze cu ușurință o eventuală afecțiune a acestei glande.

În ceea ce privește tensiunea, foarte mulți medici și asistenți medicali au învățat de-a lungul timpului că cea mai bună metodă de a corecta eventualele inconsistențe ale măsurătorilor constă în realizarea mai multor măsurători și

stabilirea mediei. O abordare similară ar fi utilă și în cazul testării glandei tiroide, deși o metodă și mai bună ar consta în realizarea analizelor pentru tiroidă o dată pe zi timp de 30 de zile, iar la sfârșitul lunii în realizarea unei medii.

Chiar și așa, metoda nu ar rezolva prea multe, căci testele însele sunt cu mult depășite. Nu putem decât să sperăm că în câteva decenii, comunitățile medicale vor depista adevărata cauză a problemelor glandei tiroide, cea virală, și că testele inventate până atunci vor fi mai corecte. Până atunci, medicii și pacienții lor trebuie să se bazeze pe teste mult prea generale, care nu surprind schimbările hormonale subtile ce pot semnaliza o afecțiune a glandei tiroide. Actualele teste ambigue sunt atât de instabile încât ar fi mai ușor să depistezi o boală a glandei tiroide prin strângerea pumnului timp de 10 secunde, urmată de relaxarea palmei. Dacă este nevoie de mai mult de trei secunde pentru ca palma să revină la culoarea ei normală, acest lucru arată că există într-adevăr o problemă a tiroidei.

Milioane de femei își văd de viață fără să știe că suferă de hipotiroidie, întrucât aceasta nu apare în analizele pe care le fac pentru tiroidă. Uneori, boala are nevoie de luni sau chiar de ani de zile pentru a progresa până în punctul în care poate fi depistată de analizele de laborator. Între timp, persoana este nevoită să trăiască o viață diminuată din cauza progresului virusului, fără să primească vreun răspuns pentru tulburările sale. Atât timp cât pretindem că totul este în regulă, nu putem ajuta pe nimeni să se simtă mai bine.

Nu vreau să spun prin asta că trebuie să eviți complet analizele pentru tiroidă, ci doar că ai nevoie de informațiile de mai sus pentru a interpreta rezultatele analizelor dintr-o perspectivă corectă. Dacă intenționezi să îți faci analizele pentru glanda tiroidă, solicită testarea TSH, T4, T3 și a anticorpilor pentru tiroidă.

Testarea inversă a T3 este o modă recentă asupra căreia nu merită să insistăm. Chiar dacă reflectă unele probleme autentice, ea depistează atâtea probleme simultan încât este foarte

greu de interpretat rezultatul ei, indiferent care este acesta. Nu este neapărat ceva rău dacă doctorul tău dispune această analiză, dar nu te poți baza pe ea.

## TESTAREA ANTICORPILOR PENTRU TIROIDĂ

Testele pentru anticorpii glandei tiroide necesită o atenție suplimentară, întrucât dintre toate analizele pentru tiroidă, ele sunt cele mai apropiate de depistarea activității virale. Și de această dată însă, totul depinde de perspectivă. La ora actuală, comunitățile medicale consideră că anticorpii detectați de aceste teste sunt auto-anticorpi (numiți și anticorpi antitiroidieni sau anticorpi antimicrosomali), respectiv anticorpi produși de sistemul tău imunitar cu scopul de a ataca țesutul glandei tiroide. Acești anticorpi sunt considerați o dovadă că organismul tău își atacă propria tiroidă, motiv pentru care conduc la un diagnostic autoimun. În realitate, lucrurile stau cu totul altfel: această interpretare este bazată exclusiv pe o presupunere. Atunci când oamenii de știință au descoperit pentru prima dată activitatea anticorpilor, ei nu au putut înțelege ce se întâmplă, așa că au emis o teorie convenabilă pentru a demonstra că organismul funcționează greșit. Problema este că nici comunitățile medicale convenționale, nici cele alternative nu au renunțat la această teorie neștiințifică.

Reține: organismul tău nu se atacă nicio dată singur. Anticorpii care apar în astfel de teste, precum cel al peroxidazei tiroidei (TPO), reprezintă de fapt cea mai bună șansă pe care o ai. Ei nu atacă glanda tiroidă și nu îi cauzează vreo problemă, ci sunt creați în mod deliberat de sistemul tău imunitar pentru a ataca adevăratul invadator care creează probleme: VEB.

Unul din motivele acestei confuzii prin care trec comunitățile medicale este că cercetarea și știința medicală nu au descoperit încă sistemul imunitar personalizat al glandei tiroide, despre care am vorbit în capitolul 5, „Explicarea simptomelor și afecțiunilor de care suferi”.



Limfocitele speciale despre care am vorbit atunci, care nu sunt încă recunoscute oficial, sunt consemnate în zona tiroidei, ca niște soldați care trebuie să o păzească. Deși sunt detașați temporar în alte părți în timpul tranziției virusului de la Etapa a Doua la Etapa a Treia, tiroida, care este o glandă extrem de inteligentă, trimite un semnal de urgență solicitând întoarcerea limfocitelor, atunci când realizează că este atacată. După ce se întorc, limfocitele lucrează simbiotic cu anticorpii produși de sistemul imunitar, permițându-le să pătrundă în tiroidă pentru a putea ataca virusii VEB care s-au inserat în aceasta, eliminându-i din corp. Confuzia constă în faptul că medicii nu văd decât activitatea anticorpilor, considerându-i însăși sursa problemei. Această perspectivă este incorectă. Aceste limfocite speciale și acești anticorpi cooperează pentru a te apăra.

Prin urmare, atunci când analizezi rezultatele analizelor referitoare la anticorpii glandei tiroide, reamintește-ți că dacă aceștia apar în analize, ei se datorează activității virale din tiroida ta, nefiind o reacție agresivă a organismului tău, iar dacă anticorpii nu apar în analize, acest lucru nu înseamnă neapărat că VEB nu este prezent în tiroidă. Ca și celelalte teste, nici acesta nu are o precizie absolută. Spre deosebire de analizele referitoare la hormonii tiroidieni, în cazul de față nu compoziția sângelui este cea care poate da peste cap testele pentru anticorpi. Acestea din urmă sunt pur și simplu prea slabe și prea puțin sensibile pentru a putea detecta cantitățile mai mici de anticorpi. Atunci când VEB se află în faza inițială a atacării glandei tiroide, sistemul imunitar nu a apucat încă să funcționeze la capacitate maximă, așa că activitatea anticorpilor nu este suficient de intensă pentru a fi înregistrată în analizele de laborator.

În plus, există atât de multe varietăți de VEB care continuă să sufere mutații încât această diversitate conduce la o diversitate similară a reacțiilor posibile la anticorpi și a anticorpilor propriu-ziși. Astfel, pot exista anticorpi special creați pentru aceste mutații, care nu apar pe radarul analizelor de laborator. Testele curente

nu depistează decât o parte din aceste reacții și creații de anticorpi. În traducere: este posibil să ai anticorpi care să nu apară în analizele de laborator. Acest teritoriu este în mare măsură necartografiat, ceea ce face ca foarte mulți anticorpi să nu fi fost încă descoperiți, și cu atât mai puțin identificați în analizele sângelui. Dacă un laborator nu știe de existența unui anticorp, el nu îl va căuta în sânge. Este nevoie de finanțări și de autorizații pentru a căuta substanțe necunoscute. Sunt convins că nu ai nevoie de o lecție de la mine despre reguli și regulamente. Cu siguranță ești foarte familiarizat cu acestea.

## FII PROPRIUL TĂU EXPERT ÎN GLANDA TIROIDĂ

Dat fiind că aceste metode științifice de diagnosticare sunt încă în plin proces de dezvoltare, atunci când vine vorba de stabilirea unei potențiale boli a glandei tiroide tu ești cel mai bun expert la care poți apela. Dacă rezultatele analizelor făcute nu îți spun nimic, pornește de la premisa că dacă experimentezi oricare din simptomele analizate în capitolul 5, acestea reprezintă indicii majore că tiroida ta a fost deja atacată de VEB, continuând să fie afectată chiar dacă acesta merge mai departe, atacându-ți sistemul nervos central.

Mai presus de orice, nu uita că tiroida ta este doar un aspect al stării tale de sănătate. Deși focalizarea masivă a medicinei moderne asupra acestei glande pare să conducă la concluzii opuse, iar analizele pe care le-ai făcut în trecut par să inducă concluzia fie că ți-ai inventat singur problemele, fie că glanda ta tiroidă se află într-o stare foarte proastă, iar tu ești singurul vinovat, nu lăsa această concluzie să te demoralizeze. Pe lângă faptul că sunt extrem de ambigue în sine, testele moderne pentru tiroidă nu spun nimic despre adevărata cauză a problemelor tale și nu îți oferă răspunsuri la întrebările care te preocupă. Ele nu arată decât dacă pacientul trebuie să treacă sau nu la medicamentele pentru tiroidă, subiect de care ne vom ocupa în capitolul următor.

# Medicația pentru tiroidă

Multe secole la rând, a existat opinia populară că dacă te doare o parte a corpului, o poți trata prin consumul părții similare a unui animal. Spre exemplu, dacă te durea piciorul, trebuia să mănânci un picior de miel pentru a te vindeca. Dacă aveai probleme cu creierul sau cu rinichii, trebuia să mănânci creier sau rinichi. Dacă aveai probleme cu ochii, trebuia să mănânci ochii unui animal, indiferent de formă sau mărime. Iar acestea nu erau simple remedii populare. Aceasta era învățătura pe care o primeau medicii în cele mai prestigioase universități medicale ale lumii.

Problema legată de aceste tratamente era că ele nu dădeau niciodată rezultate. Piciorul, creierul, rinichii, ochii sau celelalte părți care te dureau continuau să te doară până când găseai o altă modalitate de a le trata, diferită de cea oficial acceptată. Teoria părea însă să aibă sens la prima vedere, de vreme ce a rezistat sute de ani în Evul Mediu. (Și îți vine sau nu să crezi, ea continuă să aibă credibilitate inclusiv în lumea modernă a suplimentelor nutriționale, în care se crede că dacă înghiți o capsulă cu creier sau cu bilă, acest lucru te va ajuta să îți vindec propriul creier sau ficat.) Când gușa a început să devină o problemă larg răspândită în rândul populației în perioada Revoluției Industriale, doctorii încă mai credeau în această teorie. Așa se face că unul dintre ei a decis să îi ofere unui pacient care suferea de gușa tiroidă uscată și măcinată a

unui porc. Pentru prima dată în istoria tratamentelor cu părți animale corespondente, metoda a funcționat. Prin anii 1800, tiroida deshidratată a devenit un remediu larg folosit pentru bolnavii de gușă, pe care îl puteai cumpăra din orice farmacie. Nimeni nu cunoștea mecanismul prin care remediu putea combate gușa, dar toată lumea era fericită că el funcționa.

Să fi fost acesta un remediu-minune? Nu. Consumul tiroidei de origine animală dădea rezultate în cazul acestor pacienți de la începutul istoriei bolilor tiroidei pentru că la acea vreme gușa era cauzată exclusiv de deficitul grav de iod (datorat procesării industriale a hranei, care golea alimentele de multe din substanțele lor nutritive), dublat de o suprasarcină toxică generată de mediul populat. Tiroida de porc le oferea acestor pacienți o sursă bogată de iod, care le echilibra dieta.

Pe măsură ce a trecut timpul, deficitul din ce în ce mai larg răspândit de iod a deschis calea pentru primul val de atacuri ale virusului Epstein-Barr asupra glandei tiroide, deși la acea vreme virusul era atât de slab încât era suficientă o doză mică de iod (un antiseptic) pentru a-l ucide, iar glanda deshidratată a porcilor asigura exact acest lucru.

De-a lungul deceniilor care au urmat, VEB a suferit noi mutații și a devenit mai puternic, așa că oamenii au început să aibă probleme mult



mai grave decât gușa cauzată de un simplu deficit de iod și de cea cauzată de o tulpină virală nu foarte agresivă. Pe scurt, oamenii au început să aibă simptome din lista pe care am examinat-o într-un capitol anterior, care sunt confundate și astăzi cu simptomele glandei tiroide. Cu toate acestea, tiroida deshidratată de origine animală continuă să dea unele rezultate pozitive la o parte din acești pacienți. De ce? Nu pentru că le oferă T4 sau T3 (aceste rezultate nu au nimic de-a face cu terapia de înlocuire a hormonilor), ci pentru că această tiroidă deshidratată se întâmplă să conțină un produs steroid. Hormonii concentrați din tiroida de origine animală acționează ca un medicament imunosupresiv și antiinflamator la unii pacienți, fapt care reduce umflarea glandei tiroide și combate alte simptome virale. În acest caz, persoana pare să se simtă mai bine. În realitate, aceste produse nu fac decât să blocheze reacția sistemului imunitar în fața VEB.

## ADEVĂRUL LEGAT DE HORMONII TIROIDIENI

Medicația modernă pentru tiroidă nu este foarte diferită de cea de odinioară. Unele din aceste medicamente chiar continuă să fie făcute din tiroidă deshidratată de porc. Altele sunt sintetice. În ambele cazuri, medicamentele curente acționează ca niște steroizi, la fel ca cele din trecut, deși foarte mulți medici nu realizează acest lucru și nimeni nu știe că acesta este motivul pentru care pacienții par să aibă ceva mai multă energie, o claritate mentală mai bună și un somn îmbunătățit atunci când încep să ia medicamente pentru tiroidă. Acestea le oferă o ușurare parțială în raport cu infecția lor virală nu foarte agresivă. Asta-i tot.

Un alt motiv comun pentru care unii oameni simt o ușurare sau slăbesc atunci când încep să ia medicamente pentru tiroidă nu are nicio legătură cu aceste medicamente. Așa cum am mai spus, imensa majoritate a bolnavilor care asistă la o astfel de îmbunătățire a simptomelor lor sunt cei care își schimbă simultan dieta, care iau suplimente alimentare și/sau care încep să

facă exerciții fizice. Această eliminare a alimentelor favorite ale VEB din dieta lor, combinată cu substanțele nutritive care stimulează sistemul imunitar și cu îmbunătățirea stilului de viață îi ajută într-adevăr să se simtă mai bine. (Luarea de medicamente pentru tiroidă ani la rând contribuie la un ficat leneș, și cum aceste medicamente sunt steroizi, la o activitate inefficientă a glandelor suprarenale. De regulă, acești factori se traduc printr-o îngrășare în zona abdominală și în alte părți ale corpului.)

Comunitățile medicale au convingerea greșită că îmbunătățirile de mai sus sunt datorate înlocuirii hormonilor tiroidieni. Ele nu au însă nimic de-a face cu înlocuirea hormonilor pe care bolnavul este incapabil să îi mai producă singur. Indiferent dacă sunt de origine animală sau sintetici, hormonii din aceste medicamente nu sunt bioidentici cu cei umani, ceea ce înseamnă că le lipsesc anumite componente chimice cheie, care nu au fost încă descoperite, și care îi diferențiază de cei umani. (În plus, tiroxina din medicamentele pentru tiroidă nu face decât să imite glanda pituitară, transmițând mesajul că tiroida produce suficienți hormoni pentru nevoile corpului.)

Gândește-te la diferența dintre tiroxina sintetică, cea de origine animală deshidratată și cea umană ca la diferența dintre hrănirea unui bebeluș cu o formulă din lapte praf, cu lapte de vacă sau lapte matern. S-au făcut suficiente studii pentru ca oamenii de știință să tragă concluzia că oricât de mult s-ar apropia produsele din surse exterioare, acestea nu se compară nici pe departe cu originalul matern. Va veni o zi în care alte studii vor arăta același lucru și în privința hormonilor tiroidieni umani. (Singura sursă care poate compensa acești hormoni provine tot din corpul uman. Este vorba de amestecul hormonal produs de glandele suprarenale pentru a compensa ineficiența glandei tiroide.)

Atunci când un pacient are o reacție adversă la un medicament pentru tiroidă (lucru care se întâmplă în mii de cazuri), acest lucru se datorează faptului că organismul său sesizează atât de pregnant această diferență subtilă

încât nu poate tolera hormonii care provin dintr-o sursă neumană.

Ceea ce trebuie să înțelegi este că indiferent dacă o persoană se simte mai bine, mai rău sau la fel în urma medicamentelor pentru tiroidă luate, acestea nu vindecă în niciun caz glanda tiroidă, nefiind prescrise propriu-zis pentru ea. Marea majoritate a pacienților nu știu acest lucru. Ei cred că dacă s-au dus la doctor și acesta le-a prescris un tratament pentru simptomele glandei tiroide, medicamentele tratează însăși problema cu care se confruntă. Între timp, VEB continuă liniștit să le distrugă tiroida (generând noi simptome, mai grave), iar boala lor poate continua să progreseze. Dacă iei medicamente pentru hipotiroidie, vei continua să suferi de hipotiroidie, dar și de infecția virală cu VEB, până când vei trece efectiv la măsurile descrise în Partea a III-a a cărții, „Regenerarea glandei tiroide”, care te vor ajuta să scapi de virus și să îți îngrijești cu adevărat tiroida.

Acest lucru explică de ce este perfect posibil să continui să te îngrăși, să îți pierzi părul, să te simți obosit și să suferi de celelalte simptome chiar dacă ai început să iei medicamente pentru glanda tiroidă. De altfel, milioane de oameni din întreaga lume trec prin această experiență. Ei își iau riguros medicamentele în fiecare zi, dar chiar dacă noile teste pentru tiroidă indică valori normale ale hormonilor, tiroida lor continuă să se deterioreze de-a lungul anilor, căci nimeni nu a încercat să corecteze cauza reală a simptomelor lor.

Am cunoscut oameni cărora le-a fost extirpată glanda tiroidă și care nu mai luau medicamente, dar care se simțeau foarte bine după ce au reușit să scape de VEB. Pe de altă parte, am văzut și oameni care continuau să ia medicamente, cu sau fără tiroidă, și care se simțeau groaznic, întrucât nu au reușit să scape de infecția virală. Dacă bunăstarea fizică ar depinde de hormonii tiroidieni, aceste două scenarii nu ar fi posibile. Oamenii cărora le-a fost extirpată tiroida ar avea nevoie de medicamente pentru a putea funcționa, și toți cei care ar lua astfel de medicamente s-ar vindeca. Realitatea este însă că starea de sănătate depinde de un singur

factor: virusul glandei tiroide, Epstein-Barr. Atunci când VEB este prezent și activ, el distruge starea de sănătate, indiferent dacă persoana ia sau nu medicamente pentru tiroidă.

Îți mai amintești de hormonii glandelor suprarenale care îi imită pe cei tiroidieni, despre care am vorbit în capitolul 4, „Adevăratul scop al glandei tiroide”? Dat fiind că glandele suprarenale produc un amestec de adrenaline care imită hormonii glandei tiroide atunci când aceasta nu funcționează corect, corpul tău își creează practic propriul medicament. Deși suficient de asemănători pentru ca organismul tău să se folosească de ei la fel ca de hormonii tiroidieni, diferențele sunt suficient de mari pentru ca analizele sângelui să nu îi depisteze ca hormoni tiroidieni. În consecință, medicii prescriu medicamente pentru tiroidă fără să știe că sistemul tău endocrin își produce propria rețetă pentru înlocuirea funcției glandei tiroide. Adevăratul sprijin de care are nevoie corpul se referă la susținerea sistemului imunitar pentru a reduce sarcina virală.

Dacă vei urma pașii recomandați în această carte pentru a te elibera de VEB și dorești să îți susții cu adevărat hormonii tiroidieni, tu îți poți prepara singur propriul tău tonic pentru glanda tiroidă, urmând instrucțiunile din capitolul 25, „Tehnici pentru vindecarea tiroidei”.

## MEDICAȚIA PENTRU GLANDA TIROIDĂ ȘI VALORILE TSH

Este foarte important să înțelegem adevărata relație dintre valorile TSH ieșite la analize și medicația pentru glanda tiroidă, căci aceasta este înțeleasă adeseori în mod greșit.

Iată un scenariu comun: să spunem că analizele sângelui tău arată o valoare TSH de 10.0, pe care doctorul tău o consideră începutul unei hipotiroidii, așa că îți prescrie medicamente. După ce începi să iei medicamentele, îți faci un nou set de analize, iar de această dată valoarea TSH îți iese în intervalul 4.0-5.0. În aceste condiții, este ușor să crezi că tratamentul pentru tiroidă chiar funcționează.



În realitate, ceea ce se întâmplă este că hormonii tiroidieni din medicamente îți amăgesc glanda pituitară, spunându-i că produci suficienți hormoni. De aceea, aceasta produce mai puțini hormoni pentru stimularea tiroidei. Valorile inferioare ale TSH conferă așadar o falsă siguranță, căci glanda tiroidă nu este ajutată cu nimic de medicamente. Așa cum funcționează ea, valoarea corectă a TSH ar trebui să fie în continuare de 10.0. Medicamentele nu fac decât să mascheze acest lucru.

De-a lungul timpului, dat fiind că infecția cu VEB nu este tratată, iar virusul continuă să fie extrem de activ în interiorul glandei tale tiroide, performanța acesteia va continua să se înrăutățească, eventual din cauza altor factori de declanșare a bolii. (Dacă ai un stil de viață care nu include foarte mulți factori de declanșare a bolii, este posibil ca dozele de medicamente pentru tiroidă să rămână stabile foarte mult timp înainte de a trebui să fie crescute.) Pe măsură ce trec anii, este posibil ca valoarea TSH să crească din nou la 10.0, ceea ce înseamnă că dacă medicația nu ar distorsiona rezultatele, ea ar fi de 20.0. În concluzie, medicamentele nu tratează hipotiroidia; doar par să facă acest lucru.

Acest efect al medicației pentru glanda tiroidă asupra valorilor TSH poate fi comparat cu un bandaj aplicat peste rana produsă de o sabie care a intrat adânc în corp. Aceasta va continua să supureze dacă nu este tratată corect, adică dacă cineva nu își pune întrebarea: „Hei, ce caută aici această rană produsă de sabie?”

Alternativ, gândește-te la efectul medicamentelor asupra valorilor TSH ca la scoaterea bateriei dintr-un detector de fum. Chiar dacă te simți ușurat pentru că bipul ei nu te mai scoate din minți, singurul lucru pe care l-ai realizat a fost dezactivarea sistemului tău de alarmă, nu stingerea unui incendiu.

## ATROFIEREA GLANDEI TIROIDE

Este bine de asemenea să înțelegi un efect secundar pe termen lung al medicamentelor

pentru tiroidă, complet necunoscut cercetării și științei medicale: la unii oameni, aceste medicamente induc o reducere a producției hormonilor săi de către glanda tiroidă, care ajunge astfel să se atrofieze lent. În esență, medicamentele amortează această glandă.

Așa cum mușchii trebuie antrenați pentru a rămâne puternici, și glanda tiroidă are nevoie să își îndeplinească în mod regulat activitatea pentru a rămâne în formă. Cunoști probabil senzația de frustrare pe care o simți atunci când o furtună de zăpadă te silește să rămâi în casă. Dacă furtuna durează mai multe zile, începi să te obișnuiești încetul cu încetul cu această lene forțată. Statul în casă, în pijamale, ți se pare din ce în ce mai natural, iar când furtuna trece, ideea de a ieși afară și de a reintra în contact cu lumea exterioară ți se pare un consum prea mare de energie. Exact asta se întâmplă cu tiroida atunci când iei pe termen lung medicamente care îți înlocuiesc hormonii. Glanda își pierde din ce în ce mai mult apetitul de a produce hormoni. Spiritul ei este sufocat, căci medicamentele îi spun glandei pituitare că se produc suficienți hormoni T4 și T3, așa că glanda tiroidă nu mai primește semnale de la TSH care să o mențină în formă.

Nu trebuie însă să îți faci griji prea mari. Această atrofiere parțială nu se produce decât în cazul anumitor oameni, care iau excesiv hormoni tiroidieni ani la rând. Ea nu se produce însă în cazul tuturor celor care iau astfel de medicamente. De altfel, chiar dacă medicamentele pentru tiroidă determină glanda să lucreze mai puțin, ea poate sfida acest mesaj, producând o anumită cantitate de hormoni indiferent de mesajul primit. În plus, frecvențele similare celor radio care monitorizează și susțin homeostaza continuă să funcționeze la fel de eficient, oricât de mult s-ar atrofia. (Reține: producția hormonilor tiroidieni încă nedescoperiți R5 și R6, care joacă un rol în emisia acestor frecvențe, nu scade niciodată.) Totuși, am considerat necesar să te informez în privința acestui posibil efect secundar.

Așa cum ai putut vedea din tot ce am prezentat până acum în această carte, glanda

tiroidă este foarte rezistentă. Mai mult decât atât, dacă vei începe să pui în aplicare pașii necesari pentru ținerea sub control a infecției VEB și pentru revitalizarea glandei tiroide, inteligența acesteia se va retrezi imediat. Baza de date a glandei tiroide este capabilă să corecteze starea de atrofiere, iar glanda tiroidă își poate recăpăta funcția, la fel ca la început.

## CE TREBUIE SĂ ȘTII ÎN LEGĂTURĂ CU RENUNȚAREA LA MEDICAMENTELE PENTRU GLANDA TIROIDĂ

Dacă iei împreună cu doctorul tău decizia de a reduce sau de a elimina complet medicamentele pentru glanda tiroidă, iată câteva aspecte pe care este bine să le cunoști.

Mai întâi de toate, atunci când cineva ia un medicament precum cele pentru tiroidă, ficatul îl absoarbe și îl procesează automat, căci acest organ protejează organismul de toate substanțele din exterior. Cu cât dozele luate au fost mai mari și cu cât perioada în care le-ai luat a fost mai lungă, cu atât mai multe medicamente a absorbit ficatul tău, continuând să le stocheze. Acest lucru nu poate fi măsurat în cabinetul doctorului tău, întrucât cercetarea și știința medicală nu îl cunosc. Dacă am lua ficatul unei persoane care a consumat ani la rând medicamente pentru tiroidă, l-am stoarcă și am deshidrata aceste medicamente stocate, iar apoi le-am pune în capsule, am putea umple sute de sticlute cu medicamente pentru glanda tiroidă.

Dacă ai început recent să iei medicamentele pentru tiroidă, este posibil ca analizele sângelui să nu înregistreze inițial nicio diferență a nivelului hormonului, căci ficatul tău îl absoarbe foarte rapid. În consecință, este posibil ca doctorul tău să îți prescrie în timp o doză mai mare, care va continua să fie absorbită de ficatul tău. La un moment dat (care diferă de la o persoană la alta, uneori chiar după zece ani), medicamentele pentru tiroidă care se acumulează în ficat pot deveni toxice, copleșind acest organ, iar ficatul va începe să le elimine încetul cu încetul

în fluxul de sânge, uneori în valuri intermitente, din cauza suprasarcinii. Atunci când se întâmplă acest lucru, analizele sângelui pentru glanda tiroidă sunt complet date peste cap, arătând că produci mult mai mulți hormoni tiroidieni decât în realitate. Acesta este un alt motiv pentru care analizele pentru tiroidă sunt extrem de inexacte, silindu-i pe doctori să ajusteze în permanență protocoalele pentru mulți pacienți.

Adeseori, medicii constată că valorile analizelor devin mai bune, fiind convinși că tiroida pacientului lor a devenit mai eficientă. În realitate, aceste valori nu arată decât că ficatul a atins o anumită limită și a început să elimine o parte din medicamente în fluxul de sânge. Cu toate acestea, medicamentele nu mai sunt la fel de active ca atunci când au fost ingerate. Prin urmare, efectul lor asupra organismului este foarte redus, de aproximativ 5%, la fel ca un bandaj.

Pe de altă parte, dat fiind că medicamentele sunt eliminate direct în fluxul de sânge, în loc să fie ingerate, descompuse în stomac și asimilate prin digestie, este posibil ca organismul să aibă o reacție adversă la ele, iar pacientul să nu le mai tolereze deloc. Acest lucru se manifestă de regulă sub forma unei alergii, a unui edem sau a palpitațiilor cardiace, ori a tulburărilor legate de somn (care nu existau până atunci). Atunci când apare o astfel de reacție, pacientul este nevoit să treacă de la medicamente sintetice la altele de origine animală (sau invers), ori poate fi chiar forțat să renunțe complet la medicamentele pentru tiroidă, de vreme ce organismul său a devenit hipersensibil la ele. Chiar și fără acest efect de eliminare masivă din ficat în fluxul de sânge, medicamentele pentru tiroidă luate pe termen lung (unii oameni le iau mai bine de 20 de ani) pot pune o presiune suplimentară asupra ficatului deja afectat de VEB, fapt care poate conduce în timp la o creștere și mai mare în greutate, printre alte simptome.

Dacă ai luat vreme îndelungată medicamente pentru glanda tiroidă, este bine să discuți cu doctorul tău despre o eventuală reducere a dozei, astfel încât ficatul tău să se poată



detoxifica. Nu lua singur această decizie și procedează cu cea mai mare atenție. Unii oameni iau unilateral decizia de a renunța peste noapte la medicamentele pentru tiroidă. Efectul poate fi însă copleșitor, multe din simptomele de dinainte, precum epuizarea, revenind instantaneu. Persoanele respective trag apoi concluzia că au nevoie de aceste medicamente, așa că se întorc la ele, simțindu-se dependenți pe viață de acestea.

Iată ce se întâmplă însă: mai întâi de toate, trebuie să ținem seama de reacția de sevraj. Atunci când cineva a luat un steroid ani la rând, corpul său intră într-o stare de șoc atunci când renunță abrupt la el, iar rezultatul poate fi un disconfort fizic masiv. Din acest motiv, doctorii le prescriu pacienților lor o reducere lentă a dozelor de steroizi, iar medicamentele pentru glanda tiroidă nu trebuie tratate diferit.

În al doilea rând, atunci când renunți peste noapte să mai iei medicamente pentru glanda tiroidă, ficatul se simte brusc eliberat și începe să elibereze vechile medicamente stocate în fluxul de sânge, uneori foarte rapid. Organismul poate avea o reacție adversă la toți acești hormoni care îi invadează fluxul de sânge, generând simptome pe care oamenii le confundă cu dependența de medicamente, deși nu sunt decât simple simptome ale procesului de detoxificare. Dacă persoana nu a luat medicamente pentru glanda tiroidă mai mult de trei luni, până la un an, procesul de detoxificare poate fi relativ ușor de suportat. Este posibil ca pacientul să se simtă puțin obosit timp de o zi sau de o săptămână, în funcție de dozajul luat anterior. În cazul celor care au luat medicamente pentru tiroidă mai mult de un an, renunțarea treptată la ele este însă importantă, pentru a nu da peste cap organismul. În ultimă instanță, această detoxificare a ficatului este foarte utilă, întrucât contribuie la purificarea acestuia și blochează procesul de creștere în greutate.

Atunci când evaluează cât timp trebuie să dureze procesul de renunțare la medicamente, doctorii trebuie să țină cont de perioada în care pacientul a luat aceste medicamente. Cel mai

bine este ca ei să reducă gradual dozele acestora. Dacă cineva a luat medicamente pentru tiroidă între 2 și 5 ani, doza trebuie redusă cu un sfert de fiecare dată, iar procesul trebuie să continue cel puțin două luni. Dacă persoana a luat medicamente între 5 și 10 ani, procesul de renunțare la ele trebuie să se întindă pe durata a cel puțin patru luni. Dacă persoana a luat medicamente pentru tiroidă peste 20 de ani, procesul de renunțare la ele trebuie să dureze cel puțin un an. Este extrem de important să înțelegi că indiferent cât timp a luat cineva medicamente pentru tiroidă, procesul de renunțare la ele depinde inclusiv de sensibilitatea sa personală. Unii oameni suferă de o epuizare neurologică sau de alte simptome ori condiții neurologice cauzate de VEB, care le pot amplifica reacțiile atunci când încearcă să renunțe la medicamente. Prin urmare, dacă încerci să îți reduci doza de medicamente, cel mai bine este să îți consulți doctorul în această privință.

Între timp, glanda tiroidă continuă să producă o anumită cantitate de hormoni tiroidieni, iar glandele tale suprarenale produc hormonii de susținere a acesteia, care nu apar în analizele pentru tiroidă. Pentru a susține aceste mecanisme, cel mai bine este să devii proactiv în privința eliminării VEB din organismul tău și a vindecării glandei tiroide prin aplicarea instrumentelor descrise în această carte, astfel încât tiroida ta să se poată reechilibra, producând nivelul de hormoni pe care ar trebui să îl producă. În acest fel, vei compensa efectul de sevraj și vei avea toate șansele să treci cu bine peste procesul de renunțare la medicamente.

## NIVELE ALE REVELAȚIEI

Unii profesioniști medicali mai progresiști au înțeles deja limitele sistemului de testare a glandei tiroide. Ei au observat că există pacienți care prezintă simptome clasice ale hipotiroidiei, chiar dacă analizele sângelui nu reflectă acest lucru (valorile care le ies la analize sunt normale). Acești doctori le prescriu totuși pacienților lor medicamente pentru tiroidă, iar unii dintre

aceștia chiar încep să se simtă mai bine. Simplul fapt că sunt luați în serios și că sunt ascultați reprezintă un progres în sine pentru bolnavii de tiroidă.

Situația actuală este mult mai bună decât cea din zilele în care femeile se prezentau la doctor cu simptome cronice misterioase numai pentru a-l auzi pe acesta spunându-le că nu au nimic. „Trebuie doar să faci mai multe exerciții fizice”, le spunea doctorul, sau: „Găsește-ți un hobby. Pur și simplu, te obosești prea tare.” Astfel de non-diagnostice pot face pe oricine să își piardă încrederea în puterea sa de percepție.

Un alt aspect benefic al noii abordări este acela că atunci când o femeie se prezintă la doctor cu simptome precum durerile, palpitațiile la inimă, creșterea în greutate, căderea părului, pierderi de memorie sau confuzie, acesta nu îi mai spune (ca odinioară) că totul se datorează dezechilibrelor hormonale și faptului că trece prin menopauză sau perimenopauză. Acest tip de diagnostic a făcut nenumărate femei să se simtă bătrâne înainte de vreme și să creadă că suferința este un aspect normal al procesului de îmbătrânire (nu este!).

Atunci când medicii au început să includă glanda tiroidă în diagnosticele oferite pacienților cu probleme cronice de sănătate, putem spune că medicina a făcut un progres. Acesta este și mai mare atunci când medicul își dă seama că glanda tiroidă poate fi perturbată chiar dacă analizele sângelui nu indică acest lucru, sau că un remediu naturist poate fi mai bun decât unul sintetic.

Din păcate, toate aceste revelații nu sunt încă suficiente. Ele reprezintă progrese doar

din punct de vedere istoric. Adevărurile pe care tocmai le-am examinat – referitoare la cauza reală (VEB) a problemelor tiroidiene și a multor altor simptome, la semnificația acestora, la maniera în care funcționează analizele pentru tiroidă și la faptul că medicația pentru tiroidă nu corectează în niciun fel cauza reală a problemelor – te pot ajuta chiar acum, nu într-un viitor nedefinit. Revelația potrivit căreia glanda tiroidă nu este decât un mesager, nu o problemă în sine, reprezintă cunoașterea la nivel de expert de care ai nevoie pentru a-ți asigura un viitor mai bun.

Pe măsură ce vei progresa cu starea ta de sănătate, vor apărea mulți factori capabili să îți distragă atenția. Vor fi inventate noi teorii, cele vechi vor fi resuscitate și recirculate, iar tu te vei întreba dacă nu cumva ar trebui să îți seama de informațiile referitoare la tiroidă pe care le auzi la televizor sau despre care citești în literatura de specialitate de ultimă oră. Reține: atât timp cât o teorie referitoare la tiroidă va da vina pe tine, pe corpul tău sau exclusiv pe factorii de declanșare a bolii, ea nu va fi corectă. Atât timp cât tratamentul indicat nu va ține cont de virusul care stă la baza tuturor simptomelor, el nu va rezolva nimic.

Pentru a te înarma și mai bine împotriva informațiilor competitive și confuze care circulă pe piață, vom examina în continuare Marile Greșeli asociate cu bolile cronice. Dacă vei înțelege aceste blocaje cheie care împiedică progresul medicinei convenționale și alternative, vei câpăta o mai mare claritate, mai multă încredere și o libertate mai mare, iar toate acestea te vor ajuta să te vindeci în sfârșit.



PARTEA A III-A

STĂRILE GREFELI  
CAUZE ÎMPEDICĂ  
CĂ ÎNDECI



## O punte de legătură către o stare mai bună de sănătate

Ce poți face așadar pentru a ajunge din punctul actual în care te afli acolo unde dorești să fii? Cum te poți transporta dincolo de obstacolele care îți stau în față, astfel încât să ajungi la destinația dorită? De când există oameni pe această planetă, ei și-au pus astfel de întrebări și au încercat să răspundă la ele prin construirea de punți de legătură.

Totul a început atunci când strămoșii noștri au dat peste una din punțile naturale, să spunem un copac căzut care făcea legătura între cele două maluri ale unui râu, și astfel a apărut această idee: un gol nu înseamnă automat capătul drumului. Noi ne putem crea propriile structuri de sprijin care să ne ajute să ajungem pe un teren nou.

De-a lungul mileniilor, constructorii și inginerii au creat tehnici și tehnologii de construcție a podurilor, aceasta fiind la ora actuală una dintre științele cele mai avansate. Trăim astăzi într-o lume în care miracolul acestor invenții a devenit monedă curentă. Pășim, mergem cu bicicleta sau cu mașina peste aceste poduri fără a le mai acorda o atenție prea mare. Și totuși, dacă ne gândim puțin, fiecare dintre ele reprezintă un mic miracol tehnologic. Gândește-te câte calcule matematice și fizice, cât planuri și schițe au necesitat ele, ca să nu mai vorbim de construcția propriu-zisă. Este nevoie de o cunoaștere foarte avansată pentru a înțelege și pentru

a controla legile naturii astfel încât să crezi un pod sigur pentru sute, mii sau milioane de oameni care îl vor traversa.

Ceea ce definește construcția unui pod este corectitudinea calculelor. În acest caz nu există loc pentru erori, căci miza este chiar viața oamenilor. Dacă cineva are o idee nouă legată de designul unui pod sau propune o serie de îmbunătățiri ale tehnicilor curente de construcție, acestea trebuie testate cu cea mai mare atenție. Trebuie să fie create prototipuri, iar apoi modele mai avansate. Fiecare linie trasată într-o schiță trebuie să aibă o precizie maximă, fiecare unghi trebuie calculat exact, fiecare calcul trebuie să fie verificat de cel puțin patru ori și fiecare material trebuie să fie testat riguros. Toate elementele folosite trebuie să fie perfect justificate, iar fundația trebuie să fie solidă și adaptată terenului de sub ea.

Din păcate, atunci când comunitățile medicale își propun să trateze bolile cronice, construind o punte de legătură între boala curentă și țara promisă a unei stări de sănătate optime, nu se pot face calcule ingineresti de genul celor folosite în construcția podurilor. Doctorii nu pot măsura, cântări sau evalua cantitativ bolile cronice. Ei nu pot introduce specificații într-un software avansat așa cum procedează inginerii, pentru a obține o imagine vizuală a căii pe care trebuie să o urmeze un pacient pentru a



se vindeca. Finanțarea care va conduce cândva cercetarea și știința medicală către cele mai corecte și mai avansate diagnostice și prescripții nu există deocamdată. În consecință, medicii sunt nevoiți să caute singuri această cale, adeseori mergând pe bâjbăite. În bună măsură, ei se bazează pe acele domenii ale medicinei care primesc cât de cât finanțări și încearcă să aplice ceea ce află din aceste studii tangențiale.

Atunci când vine vorba de bolile cronice precum cea a glandei tiroide, medicii trebuie să se bazeze în cea mai mare parte pe teorii, precum cele despre care am vorbit în primele capitole ale cărții de față – cea a autoimunității, a vinovăției genetice și a metabolismului. De altfel, sună ciudat să le spunem „teorii”, întrucât în medicina contemporană ele sunt tratate ca realități efective. Și totuși, orice om care le investighează își dă seama pe câte premise necunoscute se bazează ele. În știința construirii podurilor, astfel de teorii ar trebui să fie testate extrem de riguros înainte de a fi puse în practică. Dacă ar fi astfel testate, ele s-ar prăbuși rând pe rând, dând naștere la fisuri care le-ar expune punctele slabe. Spre exemplu, dacă ar testa-o riguros, experții și-ar da seama că teoria potrivit căreia sistemul imunitar atacă glanda tiroidă în tiroidita lui Hashimoto nu le poate fi oferită bolnavilor ca o explicație pentru suferințele lor, întrucât ea nu îi ajută cu nimic. Ideea că organismul se atacă pe el însuși nu va ajuta pe nimeni să se vindece, pentru simplul motiv că nu este adevărată.

Un alt lucru pe care l-ar descoperi experții ar fi acela că încercarea de a acoperi crăpăturile cu o bucată de bandă adezivă, de pildă prin atribuirea cauzei inflamațiilor, nu poate împiedica aceste crăpături să se lărgească și mai mult, conducând mai devreme sau mai târziu la prăbușirea întregului pod.

Partea interesantă legată de bolile cronice este că în acest domeniu termenul de „expert” este absolut unic. În foarte multe alte discipline, inclusiv în alte domenii ale medicinei, cum ar fi chirurgia, un expert este o persoană care înțelege cauza care stă la baza problemei. Astfel,

un expert chirurg știe cum să folosească cu cea mai mare precizie bisturiul și cum să repare o valvă cardiacă. Un expert în științele juridice înțelege imediat care au fost slăbiciunile tehnice ale legii care i-au permis unui criminal să fie eliberat în pofida comiterii crimei. Un expert în inginerie știe cum să studieze cauzele prăbușirii unui pod pentru a evita repetarea erorilor (poate că a fost folosit un tip de oțel inadecvat) în planurile sale viitoare.

Și totuși, un așa-zis expert în domeniul bolii glandei tiroide sau în alte boli cronice nu simte nevoia să caute cauza ultimă a apariției simptomelor pentru a le putea corecta, binemeritându-și astfel titlul de „expert”. Acesta este unul din puținele domenii profesionale în care prevalază confuzia. Oricât de bine intenționați ar fi acești oameni, ei operează cu idei reciclate referitoare la remediile care *par* să genereze o îmbunătățire a simptomelor *unora* dintre pacienți, potrivit unor teorii antice și de demult, care au fost acceptate cândva ca opinii medicale, dar care sunt de foarte mult timp depășite.

A sosit timpul să devii *propriul tău* expert în boala tiroidei. Ai ajuns deja foarte departe aflând despre existența virusului glandei tiroide și despre modul în care funcționează el, despre funcția reală a glandei tiroide, despre cauzele ascunse ale simptomelor atribuite problemelor tiroidiene și despre bolile asociate cu ele, și în sfârșit, despre adevărul ascuns în spatele analizelor și medicamentelor pentru tiroidă. A sosit timpul să ne ocupăm puțin și de câteva din marile greșeli care se fac în evaluarea și tratarea bolilor cronice. Înțelegerea acestora te va ajuta să le eviți, construindu-ți astfel o punte de legătură solidă către o stare de sănătate mai bună.

## GREȘELILE GRAVE

Orice om face greșeli. Uneori, nici măcar nu știm că le facem, ci operăm pe baza informațiilor eronate primite de la alții, crezându-i pe cuvânt. Deși nu este vina nimănui, astfel de greșeli pot avea consecințe grave.

Spre exemplu, să spunem că intri într-un supermarket. Prietenul fiului tău stă cu voi, căci familia lui trece printr-o perioadă grea, și singurul lucru pe care este dispus să îl mănânce în această perioadă de stres sunt fulgii de porumb. Acesta este singurul moment al zilei în care poți face cumpărături, căci ai o zi foarte ocupată, dar când ajungi la raionul de cereale, constăți că nu mai sunt fulgi de porumb. Întrebi un vânzător:

– Nu vă supărați, mai aveți fulgi de porumb în depozit?

– Verific imediat, îți răspunde el.

Când se întoarce, îți spune:

– Îmi pare rău, dar nu mai avem. Va trebui să așteptați până la următoarea livrare.

Nu-ți vine să crezi. Un supermarket fără fulgi de porumb!? Ceri să vorbești cu directorul. Când acesta apare, îi explici situația.

– Sunteți sigur că nu mai există nici măcar o cutie în depozit?

– Jon a verificat deja depozitul, îți răspunde directorul, dar apoi îți dă seama de starea ta de spirit. Haide să mai verificăm o dată.

Directorul dispare împreună cu vânzătorul. De această dată, trece foarte mult timp până când cei doi se întorc. Din fericire, fiecare dintre ei ține în mână câte o cutie cu fulgi de porumb.

– Îmi pare rău, îți spune vânzătorul. Nu-mi vine să cred că v-am spus că nu mai avem. Erau pe un palet nemarcat, în partea opusă a locului în care ar fi trebuit să fie.

– Da, ne cerem scuze, adaugă directorul. Nu știm cum a fost posibil așa ceva, și nu dorim să inventăm pretexte. Voi merge cu dumneavoastră la casa de marcat și îi voi spune casierei să vă acorde un discount.

Așadar, există oameni care fac greșeli fără vina lor. În exemplul de mai sus, ai fost nevoit să pierzi timpul la supermarket, dar poate chiar nu a fost vina nimănui. Poate că persoana care desface baloturile mari a fost bolnavă, iar înlocuitorul ei nu era suficient de familiarizat cu slujba. În final, nu ai pierdut mare lucru. Ai reușit să identifici greșeala și nu ai plecat din magazin cu mâna goală. De altfel, nu era vorba decât de o

cutie de cereale – nu de ceva care să pună în pericol viața cuiva!

Greșelile pe care le facem în viața de zi cu zi, chiar și cele mai grave, care au efecte în lanț asupra altora, sunt totuși obișnuite. Ele fac parte integrantă din experiența umană. Unele îi pot răni pe unii pe moment, dar cu toții avem ceva de învățat de pe urma lor, dobândind în final mai multă înțelepciune.

La antipod, o Mare Greșală nu mai este o cutie de fulgi de porumb. De această dată nu mai este vina ta, dar totuși trebuie să plătești pentru ea, și nu puțin. Cu alte cuvinte, o Mare Greșală este o greșală gravă. Chiar dacă nimeni nu este vinovat pentru ea, asta nu o face mai puțin periculoasă. Și partea cea mai dramatică este că nimeni nu o recunoaște ca atare.

Nu ți s-a întâmplat niciodată să ți se joace o festă? Chiar dacă la început ți s-a părut neplăcut, enervant sau chiar te-a scos din minți, în final ai aflat că era doar o glumă. Ți-ai dat seama cine din familia ta a pus găleata cu apă deasupra ușii, astfel încât să te ude learcă atunci când ai intrat în casă. Poate chiar ți s-a părut amuzant când te-ai mai relaxat. Sau poate că nu ți-ai dat seama cine ți-a jucat festa, dar tot a fost în regulă, căci cel puțin ți-ai dat seama că nu a fost ceva serios.

Ce se întâmplă însă dacă ești păcălit sau amăgit, dar nu îți dai seama de acest lucru? Ce se întâmplă dacă întreaga ta viață ți s-a jucat o festă despre care nu ți-a spus nimeni nimic, ba mai mult decât atât, dacă această festă le-a fost jucată și părinților tăi, și bunicilor și străbunicilor tăi? Nu cred că această festă ți s-ar mai părea amuzantă deloc, chiar dacă strămoșii tăi nu mai sunt în viață ca să afle adevărul.

Ce se întâmplă dacă această festă continuă să le fie jucată copiilor și nepoților tăi? Nici acest lucru nu cred că te-ar amuza prea tare. De fapt, ți s-ar părea de neconceput. Probabil că l-ai considera o Mare Greșală.

Societatea în care trăim ne învață că în viață avem întotdeauna de ales. Indiferent ce auzim, noi avem puterea de a ne alege singuri direcția în care dorim să mergem. Ei bine, o festă care



nu îți permite niciodată să afli că nu este adevărată împiedică această libertate de a alege. O glumă proastă care te-a blocat toată viața, iar acum îți blochează inclusiv copiii, te împiedică să descoperi ceva mai bun, pentru că nici măcar nu știi că există o astfel de posibilitate.

Înainte de mișcarea femeilor din Statele Unite, când acestea nu aveau încă dreptul de a vota, foarte mulți oameni declarau în cercuri restrânse că acest lucru nu era în regulă. Schimbarea nu a devenit însă posibilă decât atunci când această regulă nu a mai fost secretă, când legea a interzis deschis dreptul femeilor de a vota. Femeile și susținătorii lor de sex masculin au înțeles că această realitate nu era corectă și că aveau dreptul de a-și spune opinia și de a lupta pentru dreptul femeilor de a participa la vot.

Dat fiind că Marile Greșeli sunt ascunse vederii, tu nu dispui de aceeași libertate de a alege, căci nu ești conștient de oportunitățile pe care le ratezi – cel puțin atât timp cât nu descoperi adevărul.

## MARILE GREȘELI REFERITOARE LA BOLILE CRONICE

Bolile cronice au atins un nivel atât de epidemic încât eu am ajuns să îl numesc chiar *epic-demic*. Drama este că miza este extrem de ridicată, cel puțin la fel de ridicată ca în cazul dreptului de vot al femeilor. Milioane de oameni trăiesc vieți extrem de limitate, fiind împiedicați să experimenteze un drept de bază al oricărei ființe umane: dreptul la o sănătate perfectă, deși acest blocaj este ținut secret. Nimeni nu ne spune că aceste Mari Greșeli limitează milioane de oameni, care nu știu că pot lupta împotriva lor. Ele au ajuns să fie atât de unanim acceptate încât par realități imuabile ale vieții. Noi credem în ele, așa cum credem că dacă drumul ne conduce până la un pod, este cât se poate de sigur să trecem peste acesta. Dacă nu există niciun indicator care să semnalizeze necesitatea de a face un ocol, noi pornim de la premisa că autoritățile au situația sub control și că ne

putem conduce liniștiți mașina peste pod, la fel ca foarte mulți alții înaintea noastră.

Și totuși, adevărul este că teoriile, trendurile și concepțiile eronate ale medicinei convenționale care reprezintă Mari Greșeli chiar sunt eronate. Unele au impietat generații la rând și vor continua să aibă efecte nocive asupra generațiilor viitoare, până când vor fi corectate. Nu puține au apărut pornind de la oameni cu bune intenții, dornici să își ajute semenii sau să își impresioneze colegii prin intelectul lor puternic. Din păcate, de-a lungul timpului ele au câștigat avânt, la fel ca un tren fără mecanic de locomotivă. La ora actuală, toți oamenii s-au urcat în aceste trenuri scăpate de sub control, dar foarte la modă, care merg cu o viteză atât de mare încât aceasta pare să confirme că rulează pe calea cea bună. Nimeni nu realizează însă că mecanicul de locomotivă și fochistul au scăpat de mult trenul de sub control și că acesta rulează de foarte mult timp singur.

Unele din aceste greșeli, precum convingerea că oamenii își creează singuri boala, sunt suficient de noi pentru ca frâna de urgență să poată fi încă folosită, silind trenul să oprească mai devreme sau mai târziu. Altele, precum teoria autoimunității, merg însă cu o viteză atât de periculoasă încât singura modalitate de a te mai salva constă în a sări din mers, înainte ca trenul să deraieze. Prin descoperirea adevărului legat de Marile Greșeli, tu poți afla mecanismele de siguranță de care ai nevoie pentru a te proteja pe tine și pe cei dragi, redescoperind astfel o libertate pe care nici măcar nu știai că ai pierdut-o.

Cele nouă Mari Greșeli referitoare la bolile cronice pe care le vom examina pe rând în Partea a II-a a cărții sunt:

- Confuzia autoimună
- Perspectiva greșită asupra bolilor misterioase
- Prezentarea de etichete în loc de răspunsuri

- Inflamația – cauză a bolii
- Mitul metabolismului
- Jocul de-a „dați vina pe gene”
- Ignorarea celor patru factori care nu iartă
- „Nu există decât în mintea ta”
- „Ți-ai creat singur boala”

Acestea sunt greșelile care generează o suferință enormă în lume, care te împiedică să îți manifesti dreptul la liberă alegere, răpindu-ți libertatea și drepturile, și făcându-te să crezi că tu ești de vină pentru ceea ce ți se întâmplă. Nimeni nu își asumă responsabilitatea pentru aceste greșeli, și nici măcar nu recunoaște că există, așa că nu poți chema directorul, cerându-i să mai verifice o dată în depozit. După ce aplică o Mare Greșală asupra ta, nimeni nu revine mai târziu recunoscând că a căutat răspunsul acolo unde nu îl putea găsi. Nimeni nu este dispus să solicite returnarea acestor Mari Greșeli, la fel ca în cazul unui lot de carne tocată contaminată cu *E. coli*, printr-un anunț de gen: „Ne cerem scuze, consumul acestor idei nu este sigur. Returnați-le și vă vom da banii înapoi, astfel încât să vă puteți recăpăta starea de sănătate mintală.”

Nu ți s-a întâmplat niciodată să împărtășești altcuiva problemele tale legate de glanda tiroidă, iar persoana respectivă să se uite la tine cu îndoială, ca și cum nu te-ar crede pe cuvânt? Indiferent dacă i-ai povestit pentru prima dată sau pentru a n-șpea oară ce te macină, există un scepticism nu chiar foarte subtil în privirea celor care încearcă să te asculte ca pe un prieten, un pacient sau o rudă apropiată care se luptă cu o boală cronică. Acest scepticism este născut dintr-una din Marile Greșeli, care îi întunecă gândurile. „Cum de nu s-a vindecat încă această persoană, în condițiile în care există atât de multe soluții disponibile în medicină?”, se întreabă persoana. În loc să își răspundă singură: „Probabil că informațiile medicale sunt

greșite”, ea își spune: „Ceva nu este în regulă cu acest om.” Acest mod de a gândi se poate insinua chiar în gândurile tale, indiferent de simptomele de care ești conștient că suferi, iar acest lucru este profund distructiv.

Cu siguranță, tu știi deja – pe un anumit nivel al conștiinței tale, indiferent cât de adânc ai fost nevoit să îngropi această cunoaștere – că nu ai făcut nimic greșit și că Marile Greșeli nu reprezintă răspunsurile corecte. Altfel, nu ai mai continua să cauți calea către remediarea stării tale de sănătate.

Nu putem arăta cu degetul către cineva anume în privința teoriilor greșite referitoare la bolile cronice. Așa cum spuneam, cu toții facem greșeli. Nu există om care să nu fi acceptat și transmis mai departe o greșală care nu îi aparține. Adevăratul semn al progresului nu constă într-un număr foarte mic de alegeri corecte, ci în ușurința cu care ne corectăm direcția atunci când aflăm că aceasta este greșită.

Pentru a ne corecta direcția, primul lucru pe care trebuie să îl înțelegem este că aceasta este greșită. Noi trebuie să punem mâna pe hartă și să spunem: „Vezi? Ne aflăm aici și dorim să ajungem aici. Acestea sunt zonele în care am citit greșit indicatoarele.” În caz contrar, cum am putea găsi calea cea bună?

În mare parte, Marile Greșeli au fost rezultatul negării medicale, și la fel ca orice negare, aceasta nu face decât să blocheze progresul. Ea conduce la iluzia funcționalității, deși lucrurile se destramă sub ochii noștri. Oamenii care se confruntă cu realitatea bolilor cronice se simt dispensabili, aruncați la coșul de gunoi ca niște șervețele murdare. Nu este întotdeauna confortabil să privim în față această realitate, dar este infinit mai bine să simțim un disconfort aflând adevărul decât să repetăm aceleași greșeli în următorii 50 de ani, lucru inevitabil dacă adevărul nu va ieși la iveală.

Dacă dorești o altă referință la Marile Greșeli, gândește-te la Marile Lacuri, care au devenit atât de poluate prin anii 60 încât Lacul Erie a fost declarat „pe moarte”. Avem de-a face cu o altă tragedie cauzată de eroarea umană. În cele



din urmă, ecologiștii s-au adunat în jurul acestei cauze, au reușit să promoveze o legislație nouă, s-au luat măsuri pentru limitarea deșertării de îngrășăminte chimice și de poluanți în lac, iar acesta a revenit la viață. În anii din urmă au reapărut zone moarte, iar oamenii s-au mobilizat din nou în favoarea controlului poluării.

Această poveste ar putea fi aplicată inclusiv Marilor Greșeli medicale. Așa cum cetățenii din zona Lacului Erie au reușit să readucă la viață acest lac, și comunitățile medicale și-ar putea schimba perspectiva asupra bolilor cronice precum cea a glandei tiroide, dacă un număr suficient de mare de oameni ar susține această cauză. Corectarea cursului cauzat de eroarea umană necesită o vigilență continuă. Noi nu ne putem lăsa amăgiți de aparența îmbunătățirii, căzând în capcana complacerii. Așa cum cetățenii din zona Lacului Erie trebuie să fie în permanență vigilenți pentru a-și susține cauza, și noi ne putem implica în susținerea cauzei noastre, având grijă ca progresul în domeniul medical să fie autentic și constant.

## RENUNȚAREA LA VECHILE TRATAMENTE ERONATE

Pentru a ne face o opinie legată de Marile Greșeli referitoare la bolile cronice, ar trebui să avem în vedere faptul că va veni o zi în care vom privi această perioadă ca pe un moment al istoriei. Știința se laudă că prin studiile sale asigură o înțelegere mai profundă și mai autentică a lumii în care trăim. Noile experimente făcute le îmbunătățesc pe cele de dinainte. Noile revelații înlocuiesc ipotezele depășite. „Progresele” făcute în direcția greșită sunt înlocuite cu altele, în direcția corectă. Ceea ce pare la ora actuală apogeul gândirii raționale poate deveni depășit a doua zi, pe măsură ce se descoperă noi realități. Aceasta este perspectiva din care trebuie să analizăm teoriile medicale moderne: unele vor trece testul timpului, altele nu.

Să luăm exemplul operațiilor de amigdalită. A existat o epocă în care foarte mulți copii se prezentau la doctor cu amigdalele inflamate, iar

aceștia dispuneau imediat extirparea lor chirurgicală. Metoda a devenit atât de larg răspândită încât nimeni nu și-a mai bătut capul cu întrebarea: de ce se inflamau amigdalele? „Progresul” medical produs de inventarea operației de amigdalită i-a fascinat atât de tare pe oameni încât a îngropat complet misterul acestei boli atât de larg răspândite. De vreme ce aceste operații au devenit comune, niciun student de la o facultate de medicină nu mai era încurajat să studieze problema, întrucât aceasta era considerată rezolvată. Amigdalele erau ușor de extirpat, și astfel problema dispărea de la sine. Ce sens mai avea să te gândești la ea?

La ora actuală, comunitățile medicale recunosc că amigdalele joacă un rol în cadrul sistemului imunitar, iar extirparea lor nu reprezintă cea mai bună opțiune, chiar dacă sunt infectate. Prin urmare, la ora actuală sunt preferate antibioticele. Nici această soluție nu este foarte bună, căci deși cofactorul bacterian poate inflama la rândul lui amigdalele, nu el reprezintă principala cauză a inflamației, ci VEB. În tot acest timp, inflamația la nivelul amigdalelor a fost cauzată de virusul Epstein-Barr. La copii, VEB este foarte greu de diagnosticat, întrucât nu creează simptome ale căror cauze să poată fi detectate în fluxul de sânge. Între timp, zona limfatică în care sunt situate amigdalele poate deveni infectată atunci când acestea încearcă să combată virusul, cauzând astfel misterul infecției la acest nivel. Practic, avem de-a face cu o mononucleoză ascunsă și cu un nou exemplu al unei erori de tratament medical.

Gândește-te acum la epoca în care era descurajată alăptarea la sân. În urmă cu câteva decenii, aceasta era considerată inferioară noilor formule pentru bebeluși, create științific, care tocmai ajunseseră pe piață. Femeilor li s-a spus să nu își mai alăpteze copiii, căci știința știa mai bine de ce aveau nevoie aceștia. (Ca idee, întâmplarea a făcut ca acest lucru să coincidă cu epoca în care mașinile nu aveau spătare pentru cap, iar centurile de siguranță nu puteau fi prinse decât în jurul taliei; și totuși, mașinile erau considerate foarte avansate.) Mamele au

respectat acest sfat, privind formula ca pe un lucru sfânt, până când, peste un număr de ani, s-au făcut studii care au arătat că laptele matern este neprețuit. Paradigma a început să se schimbe și un număr din ce în ce mai mare de oameni au realizat că *pot* avea o încredere mult mai mare în corpul uman decât în știință. Din păcate, această concluzie s-a limitat doar la acest exemplu al laptelui matern.

Va veni așadar o zi în care vom privi înapoi la abordarea medicală curentă referitoare la boala glandei tiroide și la alte boli cronice, abordând-o ca pe ceva învechit. În medicina convențională contemporană există trei tratamente principale pentru bolile cronice: steroizii (inclusiv tratamentele cu hormoni și cu imunodepresive), antibioticele și procedurile chirurgicale pentru eliminarea

problemei percepute. Este posibil să fi beneficiat deja de toate trei. Dacă vreuna dintre ele nu a dat rezultate, cel mai probabil ți s-a spus că tu ești de vină. Va veni o zi în care toate acestea se vor schimba, iar practica medicală va evolua.

Adevărul este că nu tu ești cauza problemei, căci nu ai făcut nimic greșit. Informațiile pe care le vei citi în continuare, referitoare la Marile Greșeli, îți vor arăta care a fost adevărata cauză, ce mod de a gândi și ce capcane trebuie să eviți. Ele îți vor demonstra că poți avea din nou încredere în tine însuși și că te poți folosi de această cunoaștere pentru a ajunge din punctul actual în care te afli la destinația dorită legată de starea ta de sănătate.



## Marea Greșeală nr. 1: Confuzia autoimună

Teoria autoimunității este greșită din start. Însuși termenul *autoimun* reprezintă o greșeală uriașă. *Auto* provine din cuvântul grecesc care înseamnă „sine”, deci conceptul înseamnă că sistemul tău imunitar te atacă pe tine însuși (ți atacă propriul sine)! În acest fel, conceptul aruncă toată vina pe tine și pe corpul tău. În acest fel, nici măcar nu putem vorbi despre adevărata cauză a bolilor autoimune fără a perpetua această neînțelegere. Un concept mai corect ar fi *viral-imun*, căci sistemul imunitar atacă invadatorii externi. Cuvântul *autoimun* nu este numai o fixație eronată a medicinei convenționale moderne; chiar și susținătorii medicinei alternative, funcționale și integrative au adoptat această concepție eronată.

De ce a apărut această teorie? Deoarece prin anii 50, lumea medicală a devenit frustrată pentru că nu avea o explicație pentru diferite boli precum tiroidita lui Hashimoto, boala lui Graves, lupus, artrita reumatoidă, boala lui Crohn, boala celiacă, colita ulcerosă și scleroza multiplă, care îi lăsau pe oameni suferinzi și chiar schizofrenici. Observarea atentă a analizelor sângelui pacienților a arătat prezența anticorpilor. A început astfel un joc epuizant al ghicitului, și astfel a apărut teoria care a protejat cel mai bine interesele comunității medicale: „Cu siguranță, corpul devine confuz și începe să se atace pe el însuși.” Peste noapte, mesajul s-a răspândit în întreaga

lume, fiind pus pe un pedestal ca o mare descoperire și ascunzând astfel și mai adânc adevărul unanim ignorat.

Încercarea de a explica diferitele boli autoimune a fost un efort onest de a le oferi oamenilor răspunsuri. Din păcate, nu a existat niciun director (ca în exemplul nostru cu fulgii de porumb din supermarket din capitolul anterior) care să spună: „Haide să mai verificăm o dată” și „S-a dovedit că am căutat într-un loc greșit”. În acest fel, mesajul potrivit căruia corpul se atacă singur într-o boală autoimună a devenit lege.

La ora actuală, teoria autoimună tinde să devină un tsunami monstruos sau o furtună de zăpadă care orbește pe toată lumea, astfel încât nimeni nu mai vede adevărul. Ea este ca un tren fără mecanic de locomotivă care merge cu o viteză din ce în ce mai mare, riscând să deranjeze oricând.

A sosit timpul să facem un pas înapoi și să ne reconsiderăm opțiunile, să ne unim și să rostim răspicat adevărul: teoria care susține că organismul se atacă singur într-o boală autoimună este greșită. *Organismul nu se atacă niciodată singur.* El atacă agenții patogeni. (Din păcate, analizele științifice menite să detecteze acești agenți patogeni care provoacă atâtea probleme nu au fost inventate încă.) Fără acceptarea acestui adevăr, studiul bolilor autoimune nu va putea progresa în direcția cea bună. Acest domeniu al medicinei



va rămâne într-o stare de confuzie, iar cei care vor plăti prețul vor fi cei care suferă de aceste simptome debilitante. De această dată nu mai riscăm să pierdem doar o jumătate de oră așteptând fulgii de porumb. Consecințele nerecunoașterii acestei greșeli sunt devastatoare. Ea poate ruina vieți; de altfel, a făcut-o deja în milioane de cazuri, iar acest proces va continua.

Vei auzi din anumite surse că reacțiile autoimune se produc atunci când organismul încearcă să se apere împotriva unui factor de declanșare a bolii (cum ar fi un agent patogen sau glutenul), dar devine confuz de-a lungul procesului, fiind incapabil să mai facă diferența între prezența străină și propriul său țesut corporal. Așa cum am văzut atunci când am examinat factorii de declanșare a bolii, *nu* așa se derulează acest proces. Activitatea anticorpilor nu arată altceva decât că aceștia atacă virusul, nu propriul organism. Reține: corpul tău te iubește necondiționat.

Este la fel de important să înțelegi că deși știința a progresat și a început să înțeleagă ceva mai multe aspecte legate de funcționarea corpului fizic, glanda tiroidă continuă să rămână un mister pentru ea. Cunoașterea actuală referitoare la glanda tiroidă nu este cu nimic mai avansată decât acum 100 de ani. Așa se explică de ce comunitățile medicale s-au grăbit să eticheteze afecțiunile tiroidei drept boli autoimune, căci este foarte dificil să îți dai seama ce nu funcționează corect într-un organ care reprezintă el însuși un mister, iar eticheta de „autoimun” este cât se poate de convenabilă: „Nu știm ce nu este în regulă cu tine, așa că este vina ta.”

Nu vreau să dau în niciun caz vina pe doctori. În felul lor, aceștia sunt niște eroi care își dedică viața ajutorării semenilor lor. Din păcate, ei nu dispun de cele mai bune instrumente de diagnosticare pentru a stabili ce anume se petrece în corpul pacienților care suferă de tiroidita lui Hashimoto, boala lui Graves și de alte boli autoimune.

Știința medicală nu este condamnată la o înțelegere greșită perpetuă a bolilor autoimune. Cercetătorii pot continua să facă progrese

profunde în acest domeniu, descoperind secretele pe care le prezentăm noi în această carte, dar numai dacă vor renunța în sfârșit la teoria eronată a autoimunității și își vor reîncepe studiul de pe o bază complet nouă. Când știința medicală va descoperi în sfârșit adevărul care stă la baza așa-zisei autoimunități, studiile și tratamentele referitoare la boala glandei tiroide și a altor boli cronice vor putea progresa în sfârșit.

Abia atunci vor descoperi cercetătorii medicali faptul că organismul nu se atacă niciodată singur. El nu face decât să atace agenții patogeni. Anticorpii nu arată altceva decât că există un virus (sau un alt antigen) în organism, pe care sistemul imunitar încearcă din răsuferință să îl combată. Acest proces al invadării celulelor de către un agent patogen conduce la inflamații. Corpul se luptă din toate puterile să combată agentul patogen. Într-o bună zi, știința medicală va descoperi că până să producă o boală cronică la un pacient, virusul se îngroapă atât de adânc în organele acestuia încât nu mai apare la analizele tradiționale ale sângelui. De aceea, boala poate fi confundată cu ușurință cu o disfuncție a organismului. Mai devreme sau mai târziu (să sperăm că nu *prea* târziu), noile analize vor arăta unde se ascunde virusul.

Nu trebuie să uităm că știința medicală avansează deja în foarte multe domenii. Ea a făcut progrese considerabile în ceea ce privește transplanturile de organe, chirurgia microscopică, etc., domenii care nu au fost blocate de negare și în care diagnosticul și pașii următori sunt cât se poate de clare. Este ca și cum ți-ai duce mașina la service, iar mecanicul îți poate spune în urma observațiilor directe sau a diagnosticului pus de calculator care este problema. Dacă frânele sunt uzate, ele trebuie înlocuite. Dacă acumulatorul este slăbit, el trebuie încărcat mai bine. Pe de altă parte, dacă mașina are o problemă greu de detectat, rezolvarea ei necesită o examinare mult mai detaliată, care se poate transforma într-un lung joc al ghicului. Dacă mecanicul tău nu este ferm hotărât să identifice problema, aceasta poate rămâne nedetectată, iar tu vei porni la drum cu același

necaz (de pildă, vei continua să auzi același zgomot ciudat).

Te-a făcut eticheta de autoimun să simți că ai alunecat printre crăpăturile sistemului de îngrijire a sănătății? Ți s-a întâmplat să mergi de la un specialist la altul, să încerci toate terapiile alternative, dar să te simți dezamăgit, căci nu le-ai putut spune terapeuților sau medicilor tăi că te simți mai bine? Ți s-a părut la un moment dat că nimeni nu mai este interesat să te ajute? Dacă da, află că nu ești singurul.

Nenumărați pacienți bolnavi de tiroidita lui Hashimoto sau de boala lui Graves află că sistemul lor imunitar produce în mod misterios anticorpi care le atacă și le distrug glanda tiroidă, ca și cum aceasta ar fi o prezență străină. Această ipoteză nu va dura o veșnicie, pentru simplul motiv că nu descrie adevărul.

Dacă eu m-aș duce la un doctor din cauza unei stări de oboseală extremă, a unui gât umflat și dureros și a unei sensibilități la temperatură, iar doctorul mi-ar spune că toate acestea sunt rezultatul faptului că organismul meu a devenit confuz și îmi confundă celulele sănătoase cu niște invadatori, m-aș întreba la rândul meu cu ce am greșit, de vreme ce corpul meu a luat-o razna. M-aș simți defect, stricat și inadecvat, ca și cum aș fi făcut ceva greșit. Eticheta de „boală autoimună” este una dintre cele mai mari greșeli ale tuturor timpurilor. Acest diagnostic aruncă vina pe cine nu trebuie și îi face pe oameni să creadă că organismul lor i-a trădat, iar atunci când nu mai au încredere în acesta, ei își pierd speranța că se vor mai putea vindeca vreodată.

Ce s-ar întâmpla însă dacă te-ai duce la doctor cu simptomele descrise mai sus, iar acesta ți-ar spune: „Corpul tău face un efort colosal să lupte cu un virus care a existat ani la rând în organismul tău, nedetectat, iar acum a ajuns într-o etapă avansată a evoluției sale. Această inflamație în gât arată că organismul tău se luptă cu celulele virale care îți distrug glanda tiroidă. Oboseala și tendința de a avea extremitățile reci se datorează neurotoxinelor virusului, care îți afectează sistemul nervos. Știu că îți este foarte greu să suporti aceste simptome. Ai totuși și un motiv de bucurie: gândește-te că ele sunt indicii că organismul tău luptă din greu. Reține: organismul nostru lucrează întotdeauna în favoarea noastră. El ne protejează și ne iubește necondiționat.

Dat fiind că ai o problemă de natură virală, îți voi prescrie un tratament natural care ucide virusul. Îți voi recomanda un plan alimentar antiviral, care include foarte multe alimente, plante medicinale și aromatice, și suplimente cu efecte vindecătoare, care vor distruge agentul patogen și îți vor hrăni nervii și glanda tiroidă. Între timp, dacă ai dureri foarte mari, îți pot prescrie temporar un medicament imunodepresiv sau steroid, care să te ajute să rezisti până când protocolul vindecător te va ajuta să te simți efectiv mai bine.”

Nu te-ar ajuta acest răspuns să îți privești cu alți ochi boala și posibilitatea de a te vindeca de ea? Peste toate, el ar avea marele avantaj de a fi adevărul curat și cea mai bună modalitate de a ieși din confuzia conceptului de autoimunitate.



## Marea Greșeală nr. 2: Perspectiva greșită asupra bolilor misterioase

Perspectiva greșită asupra bolilor misterioase este atât de larg răspândită încât i-am consacrat în întregime prima mea carte. Iată în ce constă perspectiva corectă, pe scurt: bolile cronice sunt un mister foarte larg răspândit. Nu te lăsa amăgit de convingerea populară că „bolile misterioase” apar în cazuri foarte rare, cum ar fi faptul că niște copii dintr-un orășel îndepărtat fac febră și o urticarie care nu poate fi explicată.

O boală misterioasă este orice boală căreia nu i se cunosc cauzele și tratamentul. Nu contează dacă ea are sau nu un nume. Hipotiroidia, tiroidita lui Hashimoto, boala lui Graves, hipertiroidia și nodulii, chisturile și tumorile la glanda tiroidă sunt tot atâtea simptome și afecțiuni enigmatice pentru medicina modernă ca și o paralizie inexplicabilă care nu are încă nici un nume. Dacă nu poți primi un răspuns rezonabil și un tratament care să te vindece efectiv (nu să îți ascundă simptomele) de la medicul pe care îl consulți, boala respectivă poate fi numită un mister medical.

Dacă ținem cont în egală măsură de simptome și de boli, există minim 5000 de probleme ale sănătății care continuă să fie un mister pentru știința medicală modernă. Convingerea că migrenele, depresia, boala Lyme, artrita reumatoidă, epuizarea, *Candida*, bufeurile de căldură, palpitațiile cardiace, diabetul și enorm de multe alte probleme ale sănătății nu îți uimesc pe experți este ca și cum am ignora aisbergul de

care urmează să se ciocnească *Titanicul*. Acest lucru este adevărat pentru toate Marile Mistere: chiar dacă pretindem că acestea nu există, ele nu devin mai puțin periculoase.

Foarte mulți oameni se întreabă de ce este atât de mare numărul oamenilor bolnavi și de ce nu există remedii pentru simptomele lor. Nu se pune problema că doctorii fac ceva greșit. Aceștia se numără printre cei mai inteligenți și mai onești oameni din lume. Altminteri nu ar fi intrat în domeniul îngrijirii sănătății. Problema este că ei sunt blocați într-un sistem eronat și lipsit de onestitate, care refuză să accepte că nu deține toate răspunsurile pentru a nu-și pierde credibilitatea. De aceea, el acționează ca și cum bolile cronice precum cele autoimune nu ar fi niște mistere neelucidate încă. Această negare îi împiedică pe pacienți să ceară răspunsuri, pe cercetători să caute aceste răspunsuri și să primească finanțări, iar pe medici să fie deschiși cu informațiile de care au nevoie pentru a-i putea ajuta într-o mai mare măsură pe oameni.

Soluția în cazul de față ar fi recunoașterea faptului că semnificația stării de sănătate umană reprezintă încă un mister pentru știință. Această recunoaștere ar echivala cu o mai mare luciditate și i-ar inspira pe oameni să caute răspunsuri autentice. Cursul greșit actual al medicinei nu va putea fi corectat decât prin recunoașterea adevărului.



## Marea Greșeală nr. 3: Prezentarea de etichete în loc de răspunsuri

Dacă o să încep să vorbesc despre etichete, mă tem că nu mă voi mai putea opri! Foarte multe din numele pe care știința medicală le dă bolilor cronice îi deturnează pe oameni de pe calea găsirii adevăratelor răspunsuri. Așa cum am văzut, una dintre cele mai confuze etichete este cea de „boală autoimună”. Însuși numele acesteia este greșit. Pasul următor a constat în a pune diferite etichete pe toate bolile așa-zis autoimune, după care situația a scăpat complet de sub control.

Etichete precum „tiroidita lui Hashimoto”, „boala lui Graves”, „lupus”, „artrită reumatoidă” și așa mai departe pot avea totuși și un aspect pozitiv. Numirea simptomelor tale te poate ajuta să te simți validat, iar dacă boala este foarte avansată, te poate ajuta să primești ajutor ca persoană handicapată. Atunci când te lupți cu o boală autoimună sau cu orice altă boală cronică, orice recunoaștere oficială poate fi de ajutor.

Problema apare atunci când confundăm etichetele cu răspunsurile pe care le căutăm, iar acest lucru se întâmplă foarte frecvent. Etichetele ne fac să devenim docili. Dacă îi spui unui pacient că suferă de boala lui Addison, sarcoidoză, psoriazis, alopecie, boala lui Castleman, endometrioza, sindromul Guillain-Barré, sindromul colonului iritabil, sindromul Sjögren sau alte astfel de denumiri, îi creezi iluzia că știi despre ce vorbești. El nu se simte îndreptățit să te mai

întrebe: „De ce?”, „Care este cauza care stă la baza acestei boli?” sau „Sunt concludente studiile referitoare la această boală?”, solicitându-și dreptul la sănătate.

Îți mai aduci aminte de etichetele puse cu atâta ușurință în liceu, care îi împiedicau pe colegii tăi să caute dincolo de aparențe? Dacă cineva era etichetat drept tocilar, hipiot, ciudat, animalul de companie al profesorului, ratat, cleptoman, mincinos, ipocrit, ipohondru, gay, prostovan, sportiv, adept al *science-fiction*, cu moravuri ușoare, emo, drogat, care se dă mare și așa mai departe, toată lumea îl identifica prin această etichetă, proces care dura până la sfârșitul liceului. Nu conta dacă jucai baseball numai pentru că tatăl tău te forța să vânez o bursă pentru sportivi, dar în timpul tău liber scriai poezii și făceai săpături arheologice. Dacă erai etichetat drept un sportiv fără minte, nimeni nu își mai bătea capul să îți exploreze în continuare personalitatea. Era ușor să ajungi să crezi tu însuși că erai așa cum te priveau ceilalți, și nu una cu persoana interioară cu care te identificai.

Nu cădea în aceeași capcană atunci când ți se pune un diagnostic. Mai întâi de toate, diagnosticul greșit este la ordinea zilei în privința bolilor cronice. Dat fiind că aceste boli sunt încă un mister și nu există teste corecte sau precise pentru ele, diagnosticul depinde de regulă de capacitatea de observație a medicului, care



sfârșește prin a da un nume sau altul suferinței tale. Chiar și acest nume poate fi însă o greșeală.

În al doilea rând, numele diagnosticului nu înseamnă aproape nimic. La urma urmelor, ce ne spune numele de „tiroidita lui Hashimoto”? Un singur lucru: că un bărbat pe nume Hashimoto a observat niște tiroide inflamate. (Asta-i tot – sufixul *ită* înseamnă inflamație.) Apropo, el a făcut aceste observații pe la începutul anilor 1900, pipăind personal gâtul pacienților săi, practică realmente utilă pentru depistarea simptomelor pacientului, care a căzut în ultima vreme în dizgrație. La ora actuală, o sută de ani mai târziu, medicii continuă să

se afle în Evul Întunecat în privința cauzei tiroiditei lui Hashimoto (mai puțin cei care au citit informațiile detaliate din această carte sau capitolul „Hipotiroidia și tiroidita lui Hashimoto” din cartea *Medium Medical*. Acestea sunt singurele surse existente la ora actuală, care revelează cauza reală a acestei boli.

Dacă ți s-a pus vreodată o etichetă pentru suferințele tale cronice, iar aceasta te-a făcut să simți o stare de disperare, liniștește-te, căci nu înseamnă nimic. Lipsa de speranță nu poate dispărea decât atunci când ți se spune cauza reală a bolii tale (nu doar un nume oarecare), căci înțelegerea acesteia reprezintă primul pas către vindecare.

## Marea Greșeală nr. 4: Inflamația – cauză a bolii

Cuvântul „inflamație” este o altă etichetă pusă mult prea ușor. Mulți specialiști consideră inflamațiile cauza tuturor simptomelor, de la cancer la obezitate sau la boala cardiovasculară, și cu atât mai mult la boala glandei tiroide și la celelalte boli autoimune. Piața este inundată cu suplimente și cu alimente recomandate ca antiinflamatorii. Cuvântul a devenit un fel de panaceu, pe care nimeni nu îl mai pune la îndoială.

Greșeala nu constă în observarea inflamației sau în încercarea de a o alina, ci în convingerea că ea reprezintă răspunsul căutat. Nu este cazul. Cuvântul „inflamație” nu este decât un termen printre altele, folosit cu mult prea multă ușurință. Nicio inflamație nu se produce spontan și nu operează de sine stătător. Ea nu este decât un indicator. Ceea ce ar trebui să ne intereseze pe noi este cauza care stă la baza inflamației, adică numeroasele tulpini și varietăți ale virusului Epstein-Barr, zonei zoster, HHV-6, altor tulpini nedescoperite ale virusului herpesului precum HHV-10 și HHV-12, la care se adaugă bacteriile rezistente la antibiotice precum *Streptococcus* și *H. pylori*. Așa cum am arătat în capitolul 5, „Explicarea simptomelor și afecțiunilor de care suferi”, starea de inflamație apare ca rezultat al unei invazii externe și/sau al unei răni, iar agenții patogeni amintiți mai sus pot cauza ambele situații.

Medicina convențională nu recunoaște această cauză, aruncând întreaga vină pe alimentele inflamatorii. Un exemplu perfect sunt cerealele. Îndeosebi în comunitatea medicinei alternative, cerealele sunt acuzate că produc inflamații, ba chiar creează în sine boli autoimune. Cuvântul-cheie este *micotoxine* (mici fungi care pot infesta recoltele de cereale), aceasta fiind explicația pe care o prezintă foarte multe surse pentru problemele generate de cereale. Necazul cu această logică este că foarte mulți oameni consumă cereale, dar se simt foarte bine. Cum putem explica faptul că bătrâni de 90 de ani au mâncat toată viața cereale și alimente procesate, dar nu s-au plâns niciodată de sănătate? Adevărata cauză a bolilor autoimune sunt virușii din organismul bolnavilor, care se hrănesc într-adevăr cu cereale și fungi, generând inflamații. Prin urmare, o persoană care nu conține agenți patogeni în organism nu va reacționa la cereale, căci acestea nu generează o înmulțire frenetică a virușilor în organismul ei. În schimb, o persoană care suferă de tiroidita lui Hashimoto, sindromul Sjögren, sclerodermie, scleroză multiplă sau artrită reumatoidă, se va simți imediat amețită și obosită dacă mănâncă o simplă bucată de pâine.

Inflamația este într-adevăr un punct de pornire în recunoașterea suferinței pe care sunt



nevoiți să o îndure bolnavii cronici. Este un pas necesar, la fel cum înainte de declanșarea mișcării pentru purificarea Lacului Erie, cineva a trebuit să atragă atenția asupra înmulțirii masive a algelor. Pasul următor a constat în a afla răspunsul la întrebarea: „Ce mesaj transmit algele?”, respectiv ce se întâmplă sub suprafața apei?

La antipod, inflamația continuă să fie considerată o cauză primară de către medici. Cândva, fiecare doctor avea o opinie diferită în privința etichetei puse unei inflamații observate la un pacient. La ora actuală, atât medicina convențională cât și cea alternativă sunt blocate în ciclul testării nivelului inflamațiilor din organism, continuând să joace jocul de-a ghicitul celui mai potrivit nume pentru acesta. Primele exemple care îmi trec prin minte sunt lupusul și artrita psoriazică.

Este foarte important să înțelegi că teste precum rata sedimentării eritrocitelor (ESR), testul proteinei reactive-C (CRP), cel al vâscozității plasmei (PV), al imunoglobulinei A (IgA), al imunoglobulinei G (IgG) și al anticorpilor antinucleari (ANA) nu sunt deloc relevante, decât din perspectiva profiturilor laboratoarelor care își fac reclamă cu capacitatea lor de testare din ce în ce mai „avansată” a inflamațiilor. În realitate, aceste teste nu sunt capabile să determine ce anume nu este în regulă cu pacientul. Ele nu reprezintă altceva decât niște tabele care suprapun arbitrar diferite nume de boli cu diferite nivele ale inflamației. De pildă, dacă marcatorii tăi pentru inflamație prezintă o anumită valoare, ți se pune diagnosticul de boală Lyme, nu de artrită reumatoidă. La fel ca analizele pentru tiroidă, aceste teste sunt simple „ghiceli”, punându-ți o etichetă pe frunte în funcție de nivelul inflamației tale, în loc să o interpreteze și să te ajute să te vindeci.

În ultima vreme, tabelele folosite de laboratoare pentru a analiza rezultatele analizelor sângelui au început să includă nume ale unor agenți patogeni în funcție de un nivel sau altul al inflamației. Ele nu testează nivelul propriu-zis al agenților patogeni (deși pretind că fac acest lucru) și nu îi identifică pe cei care corespund

unei boli cronice inflamatorii sau alteia. Mai mult decât atât, laboratorul nu îți spune doctorului că nu a testat efectiv nivelul unui agent patogen, dar acesta este nevoit să presupună că a făcut-o, fapt care îl face pe pacient să creadă că i-a fost depistat acest agent. În cazul de față, relația dintre doctor și laboratorul de analiză a sângelui este înșelătoare.

Așa se face că poți fi testat pentru boala Lyme și ți se poate spune că rezultatele tale sunt la limită, căci marcatorii inflamațiilor din sângele tău se află la limita valorilor care corespund uneia sau alteia din bacteriile la modă pe care medicina modernă le consideră în mod greșit cauza bolii Lyme. (Așa cum am arătat în prima mea carte, boala Lyme nu este cauzată de bacterii, ci de viruși. Dacă este prima dată când auzi această informație, îți recomand să citești capitolul despre boala Lyme din *Medium Medical*, înainte să mă contrazici.) Indiferent de controversa legată de bacterii versus viruși, este absurd să ți se spună că ai putea avea „la limită” în organism un agent patogen; acesta ori există, ori nu. Așa cum am arătat în capitolul 7, „Testele ambigue pentru glanda tiroidă”, actualele analize medicale lasă foarte mult loc pentru erori, așa că este foarte posibil ca un agent patogen să nu fie identificat în organismul cuiva, chiar dacă el există. Indiferent dacă este detectat sau nu, nu există o „zonă de graniță”. Cu alte cuvinte, este imposibil să te afli „la limită”. Ori îl ai, ori nu. În consecință, testul pentru boala Lyme și cele pentru alte boli cronice bazate pe marcatorii inflamațiilor sunt complet inutile.

Am menționat boala Lyme numai pentru că aceasta ilustrează perfect încotro se îndreaptă nebunia diagnosticelor bazate pe inflamații, pentru celelalte boli cronice. În anii care vin inflamațiile vor atrage o atenție din ce în ce mai mare, ascunzând complet adevărul că nimeni nu îți spune de ce ești inflammat. Lyme este un diagnostic atât de la modă încât la cea mai mică inflamație fără cauze cunoscute depistată, doctorii sunt predispuși să pună diagnosticul de boală Lyme chiar înainte să le parvină rezultatele

analizelor de la laborator. Mai devreme sau mai târziu, boala Lyme va fi pusă pe seama genelor, și nenumărați oameni vor rămâne cu impresia greșită că vinovată pentru suferința lor este însăși esența lor: ADN-ul.

Merită să precizăm că aproape toți oamenii care au boala Lyme au inclusiv o problemă cu glanda tiroidă, indiferent dacă aceasta este recunoscută sau nu. Explicația este cea pe care am tot repetat-o: Lyme este o boală virală. De regulă, cineva care suferă de Lyme are mai mulți viruși simultan, dintre care unul este în aproape toate cazurile Epstein-Barr, care, dacă a evoluat suficient de mult pentru a provoca simptomele Lyme, a atacat cu siguranță glanda tiroidă. Așa se face că un pacient poate primi mai multe diagnostice (cum ar fi: tiroidita lui Hashimoto, hipotiroidie, Lyme), deși are o singură afecțiune: o

infecție virală, nu mai multe surse ale problemelor. Adoptarea unui protocol antiviral va fi suficientă pentru a alina simultan toate simptomele persoanei.

Dacă ai înțeles că misterioasa inflamație de care suferi nu este o consecință a faptului că organismul tău se autodistruge, creându-și propria boală, inflamația nefiind decât un semn că există un invadator prezent, iar corpul tău încearcă să scape de el, întreaga ta perspectivă asupra stării de sănătate se schimbă. În loc să consideri că problema este propriul tău corp, tu ai încredere că există un adevăr superior referitor la cauza simptomelor tale cronice, pe care îl poți descoperi. Ferește-te așadar de această Mare Greșeală, și astfel te vei putea proteja pe tine (și familia ta) de pericolele generate de acest gen de distragere.



## Marea Greșeală nr. 5: Mitul metabolismului

Termenul de *metabolism* este complet depășit. Deși pare un concept perfect înțeles de știința modernă, bazat pe nenumărate date științifice, adevărul este că el nu înseamnă altceva decât că trupul uman este un organism viu care asimilează hrană și o folosește pentru a produce energie, descoperire făcută cu foarte mult timp în urmă. În sutele de ani care au trecut de la această revelație, medicina nu a reușit să spargă codul metabolismului și să afle de ce au oamenii probleme cu greutatea lor. Cu toate acestea, termenul continuă să le fie oferit oamenilor ca o explicație universală, făcându-i să creadă că motivul problemelor lor de sănătate este propriul lor organism disfuncțional.

Ideea că un „metabolism lent” este responsabil pentru dificultatea de a scădea în greutate este un simplu mit. Acest concept poate fi comparat cu o mașină de altădată, care la vremea ei era o capodoperă de frumusețe și sofisticare, și care te-a transportat ani la rând. În timp, ea s-a uzat însă, devenind depășită. Prin urmare, ai parcat-o în curtea din spatele casei, unde a început să ruginască. Podeaua i s-a ros, motorul nu mai pornește, iar mașina însăși a devenit un pericol pentru sănătate, întrucât pierde ulei și piesele metalice se desprind cu ușurință. Și totuși, nu vrei să renunți la ea, căci are o mare valoare sentimentală pentru tine.

Conceptul de metabolism a fost lansat într-o epocă în care s-au fondat primele școli de medicină, în care erau predate astfel de teorii. (De altfel, multe din celelalte Mari Greșeli au fost perpetuate din aceleași motive.) Metabolismul este un concept foarte convenabil, întrucât pare să le ofere pacienților o explicație pentru suferințele lor. Astfel de teorii par să aibă o viață a lor, fiind atât de prevalente încât pare o prostie să te îndoiești de ele. Și totuși, dacă stai să te gândești, teoria metabolismului nu este foarte științifică, având un defect cât se poate de evident: nimeni nu poate măsura metabolismul într-o manieră definitivă. Și ce altceva este știința dacă nu o artă a măsurătorilor obiective? Atât timp cât nu dispunem decât de niște teste care estimează câte calorii arde în medie o persoană (fiind absolut imposibil să măsoară cu adevărat consumul caloric al unui individ), cum am putea spune cu toată fermitatea că principala cauză a problemelor legate de greutate este metabolismul?

De altfel, dacă rezolvarea misterioaselor probleme legate de greutate ar fi asociată într-adevăr cu consumul unui număr mai mic de calorii decât cele arse sau cu măsurarea pulsului pe minut, problemele oamenilor ar fi deja rezolvate. Acest sfat este atât de prevalent (practic, nu există om care să nu îl fi auzit) și atât de răspicat încât orice om care are o



problemă legată de greutate l-ar putea urma, rezolvându-și problema. Realitatea este însă că foarte mulți oameni urmează acest sfat și încep să își numere calorile, dar nu obțin rezultatele scontate, sau descoperă că după ce slăbesc se îngrășă la loc, fiind etichetați apoi drept indolenți sau acuzați că nu au aplicat corect metoda.

Dacă este adevărat că problemele legate de greutate nu sunt legate doar de echilibrarea calorilor consumate cu cele arse, care este cauza lor? În unele cazuri, ele se datorează glandei pituitare, rinichilor, problemelor intestinale și chiar inimii. De cele mai multe ori însă, la baza lor stau ficatul și sistemul limfatic. Atunci când cineva este încărcat cu toxine din mediul exterior, are o dietă prea bogată în grăsimi sau în alimente neproductive, ori – așa cum am văzut în cadrul capitolului 5 – are organismul infestat cu un virus cum ar fi VEB, ficatul și sistemul său limfatic devin suprasolicitate. Ele nu mai reușesc să detoxifice organismul așa cum ar trebui, iar toxinele se adună în el, înfundându-i canalele. Ca un ultim mecanism de protecție, organismul reține fluide pentru a menține toxinele într-o stare de suspensie, și astfel apar edemele care se traduc printr-o creștere în greutate. În loc ca știința medicală să investigheze și să descopere acest mecanism, ea a preferat calea facilă a aruncării vinovăției pe un metabolism lent.

Adeseori, problemele cronice cu greutatea sunt puse pe seama glandei tiroide. Este posibil să ți se fi spus că surplusul de greutate de care nu poți scăpa este cauzat de o hipotiroidie și că tiroida ta nu mai produce suficienți hormoni tiroidieni de dinamizare a metabolismului. Nu te lăsa distras însă de această teorie greșită. Ea nu este altceva decât o altă perspectivă eronată bazată pe mitul care susține că accelerarea metabolismului determină capacitatea de control al greutății. Pur și simplu nu există metabolisme lente sau rapide, așa că ideea că glanda tiroidă este de vină pentru încetinirea metabolismului nu face decât să infirme și mai mult această teorie. Ea nu este decât un țap ispășitor, un mod de a evita adevărul referitor la adevăratele cauze ale problemei, cum ar fi VEB.

Motivul pentru care problemele de greutate coincid adeseori cu cele ale glandei tiroide este că au aceeași cauză: VEB. Lucrurile nu se petrec însă ca într-un joc de domino, în care VEB deteriorează glanda tiroidă, iar aceasta continuă să producă efecte dezastruoase asupra greutății corpului. Adevăratul joc este o ambuscadă, în care VEB atacă simultan mai multe zone din organism, cauzând probleme pe multiple planuri.

Atunci când un pacient începe să ia medicamente pentru tiroidă, problemele sale legate de greutate nu dispar. Explicația este cât se poate de simplă: hormonii tiroidieni nu reglează greutatea. Dimpotrivă, foarte mulți oameni se îngrășă după ce încep să ia medicamente pentru tiroidă, căci ficatul lor trebuie să absoarbă excesul de tiroxină din ele, devenind și mai suprasolicitat. Așa cum am văzut în capitolul 8, „Medicația pentru tiroidă”, principalul motiv pentru care slăbesc unii oameni atunci când încep să ia medicamente pentru tiroidă este că își schimbă simultan dieta, încep să facă exerciții fizice și/ sau să ia suplimente alimentare. Scăderea lor în greutate nu se datorează în niciun caz stimulării metabolismului de către hormonii tiroidieni.

Ce-i drept, glanda tiroidă joacă un rol principal în menținerea homeostazei organismului, care reprezintă cheia unei greutăți ideale. Pe de altă parte însă, ea continuă să joace acest rol (împreună cu restul sistemului endocrin) chiar dacă este compromisă. Revenirea la homeostază nu are nimic de-a face cu glanda tiroidă, ci cu detoxificarea. Dacă ai VEB în organismul tău, ea nu este posibilă decât prin eliminarea virusului și a deșeurilor sale din organism, dublată de eliminarea toxinelor și a alimentelor care îl hrănesc, prin folosirea tehnicilor descrise în Partea a III-a, „Regenerarea glandei tiroide”. Aceste tehnici sunt la fel de bune și pentru eliminarea toxinelor și reorientarea dietei în vederea regenerării ficatului și a sistemului limfatic chiar dacă nu ai VEB. Așa cum vei vedea, nu va trebui să te izolezi o lună întreagă pentru a bea numai sucuri. Scopul este să rămâi activ și să integrezi detoxificarea în viața de zi cu zi. De

asemenea, nu au nimic de-a face cu multivitaminele cărora li se face atâta reclamă cum că ar susține metabolismul (o prostie).

Este important să precizăm că înainte și după eliminarea toxinelor, metabolismul tău rămâne același. Indiferent dacă ficatul și sistemul tău limfatic sunt lente sau funcționează optim, iar glanda ta tiroidă funcționează sub capacitatea ei, la capacitate normală sau peste aceasta, metabolismul tău rămâne pe autopilot. Realitatea este că atunci când vorbim de metabolism, noi nu afirmăm decât că suntem ființe umane vii, care respiră și se deplasează prin această lume. Cei care susțin altceva, declarând că metabolismul explică senzația de foame și greutatea persoanei, nu înțeleg adevăratele cauze ale simptomelor și bolilor cronice. Nicio problemă însă. Nu este vina nimănui. Pur și simplu, așa a funcționat până acum cunoașterea oamenilor.

Sunt conștient că nu vor fi mulți aceia care vor accepta cu ușurință faptul că teoria metabolismului reprezintă o Mare Greșală, căci acest concept a intrat în limbajul de zi cu zi al tuturor oamenilor. Din păcate, exact acest lucru îl face atât de nociv. Conceptul a ajuns să fie atât de larg răspândit și atât de unanim acceptat încât nimeni nu îl mai pune la îndoială. Atunci când te folosești de argumentul metabolismului, este foarte ușor să dai vina pe cineva pentru simptomele sale, iar dacă ești cercetător, cu greu mai poți fi convins să cauți în continuare alte răspunsuri. În schimb, dacă înțelegi că metabolismul nu este decât un simplu cuvânt, în spatele căruia nu se ascunde nimic, tu te poți elibera cu ușurință de această prejudecată, ajutându-ți semenii să înțeleagă că problemele pe care le au cu greutatea nu au apărut din vina lor.



## Marea Greșeală nr. 6: Jocul de-a „dați vina pe gene”

Dacă suferi de simptome sau de afecțiuni cronice, precum cele examinate în această carte, probabil ești convins că organismul tău te-a abandonat sau chiar că ai comis o greșeală cosmică ce merită să fie pedepsită. Aruncarea vinovăției asupra genelor (așa cum fac cele mai recente teorii) nu face decât să stimuleze și mai mult acest sentiment al vinovăției.

Mișcarea de aruncare a vinovăției pentru bolile cronice asupra genelor este un exemplu clasic de distorsionare a unui adevăr științific, cum ar fi faptul că dispunem cu toții de un ADN, care joacă un rol esențial în viața noastră. Așa este, genele sunt reale, iar noi asistăm zi de zi la exemple care ne dovedesc acest lucru, atunci când regăsim zâmbetul tatălui în oel al fiului, nasul bunicii în cel al nepoatei, sau când putem jura că vocea care ne-a răspuns la telefon este a surorii noastre, dar se dovedește a fi cea a fiicei acesteia.

Genele nu înseamnă însă *totul*. Ele nu ne determină întreaga viață. Corpul nostru este setat să funcționeze optim, iar epidemia de boli cronice care afectează atât de mulți oameni este efectul unor factori externi. La urma urmelor, incidența lor a crescut de patru ori doar în ultimii 30 de ani. Dacă ar fi să credem în teoria factorilor genetici, nu am putea deduce decât că genele oamenilor s-au deteriorat în ultimele trei decenii. Ceva nu e în regulă însă.

Atunci când ți se spune că suferințele tale sunt efectul unor mutații suferite de genele tale, care s-au deteriorat sau au devenit disfuncționale, acest lucru creează un mesaj foarte nociv în conștiința ta, care te împiedică să te vindeci. Dacă ți se spune că boala de care suferi face parte integrantă din esența ta, ce speranță îți mai poate rămâne că te vei vindeca vreodată?

Indiferent dacă suferi de hipotiroidie, hipertiroidie, tiroidita lui Hashimoto, boala lui Graves, noduli, chisturi sau tumori la tiroidă, ori de o altă afecțiune cronică, tu trebuie să înțelegi că boala ta nu reprezintă o condamnare pentru păcatele strămoșilor tăi sau pentru ceea ce reprezintă tu ca persoană. Mai mult decât atât, ea nu reprezintă o sentință la închisoare pe viață. Ce-i drept, genetica *poate* juca un anumit rol într-o boală, dar în cazul afecțiunilor autoimune sau cronice, genele nu reprezintă decât o fracțiune infimă dintr-o singură piesă de puzzle. Există foarte multe alte motive pentru care se îmbolnăvesc oamenii, care nu au legătură cu genele pe niciun nivel.

Oricât de impresionantă ar părea discuțiile referitoare la genetică, nu te lăsa amăgit. Mai presus de orice, nu cădea în capcana convingerii că tu ești de vină pentru boala de care suferi. Chiar dacă ai parcurs kilometri întregi pe această cale a întunericii de-a lungul anilor în care ai căutat răspunsuri, întoarce-te la lumină!



Motivul pentru care atât de multe boli par să fie moștenite este că agenții patogeni și toxinele sunt transmise de la părinți la copii. Peste toate, membrii aceleiași familii sunt expuși de regulă unor factori de mediu identici, pentru simplul motiv că locuiesc și călătoresc împreună.

Spre exemplu, dacă atât tu cât și mama ta suferiți de tiroidita lui Hashimoto, acest lucru nu se întâmplă din cauza faptului că boala s-a transmis genetic de la una la cealaltă. Un scenariu mai realist ar fi acela că mama ta a contractat VEB într-un anumit moment al vieții sale, înainte de a te naște. Atunci când te-a conceput, ea ți-a transmis tulpina virusului glandei tiroide, iar tatăl tău ți-a transmis (să zicem) o cantitate de mercur moștenită de la părinții lui. Peste toate, când erai copil, tu și mama ta ați fost expuse la pesticidele cu care a fost stropit gazonul din fața casei, fapt care v-a afectat sistemul imunitar. Mai mult decât atât, tu și mama ta ați trăit o perioadă de stres comun, să spunem din cauza situației financiare a familiei, ați avut un nivel ridicat de metale grele în organism și ați consumat aceleași alimente neproductive, precum omleta cu șuncă și chiflelele de porumb prăjite în ulei de rapiță. Din toate aceste motive, virusul a continuat să se înmulțească în organismul vostru, și îndeosebi la nivelul glandei tiroide. Problemele cu tiroida și alte simptome VEB ale mamei tale au apărut mai devreme deoarece ea a avut virusul o perioadă mai lungă de timp. Problemele tale de sănătate au apărut mai târziu, căci virusul s-a deplasat în propriul său ritm în organismul tău, așa că nici tu, nici mama ta, nu v-ați dat seama că ați experimentat aceiași factori de declanșare a bolii. Pe scurt, genetica nu are nimic de-a face cu acest scenariu.

Până când comunitățile medicale nu vor accepta ideea că la baza bolilor cronice stau agenții patogeni și factorii de mediu, ele nu îi vor putea ajuta pe oameni să se vindece cu adevărat de boala glandei tiroide și de alte afecțiuni cronice. Este foarte important să îți amintești acest lucru inclusiv în anii care vor veni, când teoria genetică va exploda. Când vine vorba de aruncarea vinovăției pentru problemele de

sănătate pe esența genetică a organismului, până acum nu am văzut nimic, prin comparație cu ceea ce va urma. Dacă vei citi această carte peste zece ani, toate informațiile descrise în ea ți se vor părea depășite, căci genetica va fi la acea vreme principala explicație pentru problemele cronice de sănătate.

Oricât de convingător va părea, nu acesta va fi însă răspunsul corect. Informațiile din această carte vor continua să fie și atunci infinite mai avansate decât orice altă teorie de pe piață. Aruncarea vinovăției pe gene nu este decât un joc în care toată lumea are de pierdut. În aceeași perioadă din viitor, în timp ce marea majoritate a oamenilor vor considera că genele explică totul, dacă vei privi în jurul tău, vei vedea un nivel al suferinței fără precedent în istorie. Cercetările medicale nu numai că vor continua să se îndepărteze de adevăr, dar simpla aruncare a vinovăției pe gene va deveni un factor distructiv pentru sistemul imunitar în cazul generațiilor următoare, cel puțin dacă adevărul descris în această carte nu va ieși la iveală. Dacă experții vor începe să recunoască faptul că adevărații vinovați pentru bolile cronice sunt agenții patogeni și substanțele poluante, medicina va putea progresa în sfârșit. (Pentru mai multe informații referitoare la factorii reali care stau la baza bolilor, vezi capitolul „Marea Greșală nr. 7: Ignorarea celor patru factori care nu iartă”.)

În mare măsură, direcția în care se va îndrepta medicina va depinde de finanțări. Nu este greu să îți dai seama cât de mult au progresat anumite domenii pentru că au beneficiat de finanțări importante. Copiii din zilele noastre joacă jocuri video uluitor de avansate, create de companii cu un aflus mare de capital, dar în același timp suferă de boli misterioase precum astmul, acneea, alte afecțiuni ale pielii, probleme cu sinusurile, insomnie, boala celiacă, dureri de stomac, anxietate, depresie, dureri de tot felul, alergii, curgerea nasului, ba chiar probleme cu glanda tiroidă. Știința oficială nu deține răspunsuri pentru toate aceste probleme, pentru simplul motiv că cercetările în aceste direcții nu sunt finanțate.

Finanțarea acordată studierii geneticii este uriașă, căci acest domeniu pare extrem de atrăgător. De aceea există atât de multe titluri în ziare pe această temă, scrise cu caractere de o șchioapă. Unul din titlurile peste care este posibil să fi dat întâmplător este acela că genele pot fi activate sau inactivate în funcție de expunerea la factorii de mediu. Această teorie nu este complet incorectă, dar nu aceasta este explicația cauzelor care stau la baza bolilor cronice. Factorii de mediu joacă într-adevăr un anumit rol în declanșarea acestor boli, dar nu din cauza efectului lor asupra genelor, care declanșează apoi simptomele bolii, ci a efectului pe care îl au asupra inhibării sistemului imunitar, dar și asupra hrănirii unor virusi precum VEB. Așa cum am mai spus, oamenii se îmbolnăvesc din cauza epuizării sistemului lor imunitar sub acțiunea factorilor de mediu, indiferent dacă aceștia sunt transmiși de la părinți la copii în momentul concepției, în pântecul mamei sau prin expunerea la ei după naștere. Indiferent dacă genele sunt activate, inactivate sau neutre, adevărata explicație care descrie cauza epidemiei de boli cronice sunt cei patru factori care nu iartă, despre care vei citi în capitolul următor. Din păcate, în anii care vor veni lumea genelor va deveni o mașinărie monstruoasă și de neoprit, care va înghiți bunul simț al tuturor oamenilor.

Pe de altă parte, dacă este adevărat că la baza bolilor cronice stau factorii externi, acest lucru arată că te poți proteja cu ușurință de ele. De altfel, acesta a fost subiectul celei de-a doua cărți pe care am scris-o, *Medium Medical: Salvează-te pe tine și pe cei dragi prin puterea vindecătoare ascunsă a fructelor și legumelor*. La antipod, aruncarea vinovăției asupra genelor îi face pe oameni să creadă că deteriorarea pe care o simt provine din interiorul lor. Dacă cineva

suferă de o boală, iar doctorii îi spun că aceasta este genetică, el poate renunța să mai facă vreun efort personal, așteptând ziua în care va auzi la știri că s-a descoperit un remediu pentru boala sa. El poate aluneca astfel pe o pantă întunecată și lipsită de speranță, așteptând ca știința să poată răspunde cândva la rugăciunile sale printr-o descoperire genetică miraculoasă, care nu va veni însă niciodată, pentru simplul motiv că genetica nu are nimic de-a face cu cauzele reale ale bolii sale.

Gândește-te la toate femeile care își fac analize pentru a afla dacă au un risc genetic de a face cancer la sân. Teoria care spune că genele BRCA1 și BRCA2 arată dacă cineva va face cancer la sân le determină pe multe femei să își facă duble mastectomii (un proces incredibil de dureros), deși adevărul este că numărul femeilor care nu au suferit mutații ale genelor BRCA, dar care fac cancer la sân, este mai mare decât al celor care au suferit astfel de mutații. Cancerul la sân nu este cauzat de gene. Așa cum am afirmat în Partea Întâi, el este cauzat întotdeauna de VEB. Reducerea epidemiei de cancer la sân (dar și a celei de boli ale glandei tiroide) nu va fi posibilă decât prin finanțarea cercetărilor referitoare la VEB, nu a celor genetice.

Este foarte ușor să cazi în capcana teoriei genetice a bolilor cronice, întrucât există aspecte ale ADN-ului și ale eredității foarte ușor de confundat cu cauzele acestor boli. Nu te pierde însă în această capcană, oricât de extraordinară ar părea această descoperire. Atât timp cât te face să te simți condamnat la o stare de sănătate incertă, dependent de o șansă la un milion de a te vindeca sau vinovat pentru că nu te simți bine, aruncarea vinovăției asupra genelor rămâne unul din acele trenuri scăpate de sub control care te va conduce foarte departe de destinația pe care ți-o dorești.



## Marea Greșeală nr. 7: Ignorarea celor patru factori care nu iartă

Cei patru factori externi care stau la baza tuturor problemelor generate de bolile cronice și misterioase, pe care eu îi numesc „cei patru factori care nu iartă” sunt: radiațiile, explozia virală, DDT-ul și metalele grele toxice. Ignorarea acestor factori reprezintă o Mare Greșeală care nu trebuie trecută cu vederea. (Pentru mai multe informații referitoare la acești factori, citește cartea mea, *Medium Medical: Alimentele care îți pot schimba viața în bine*.)

Radiațiile declanșate de dezastrele nucleare de la Fukushima, Hiroshima și Cernobîl nu au dispărut. Ele continuă să cadă asupra noastră din cer și vor continua astfel foarte multă vreme. Peste toate, greșelile din trecut precum supraexpunerea la radiații și la fluoroscoape continuă să îi afecteze pe oameni prin radiațiile pe care aceștia le-au absorbit.

Chiar și în zilele noastre, expunerea la surse de radiații noi continuă să fie un motiv de îngrijorare. Spre exemplu, măsurile de protecție luate în timpul radiografiilor cu raze X ar trebui să fie încă și mai mari; din acest punct de vedere, nu putem fi niciodată suficient de protectori. De altfel, faptul că razele X au devenit digitale peste noapte ar trebui să ne facă să ne întrebăm ce anume a fost descoperit pentru a face din razele X digitale o opțiune mai sigură. Pe viitor vor trebui dezvoltate tehnici din ce în ce mai sigure.

Pe de altă parte, nu doar radiațiile generate de razele X reprezintă o problemă. Spre exemplu, atunci când zbori cu avionul, ești expus la foarte multe radiații. Sau există radiațiile din atmosferă de la Fukushima. Din păcate, această amenințare la adresa sănătății noastre este ascunsă sub preș și ignorată de toată lumea.

Așa cum spuneam mai devreme în această carte, cauza directă a unui procent ceva mai mic de 5% din toate cazurile de boli ale tiroidei sunt radiațiile, care încing la maxim și ard glanda.

În plus, indiferent dacă apucă să deterioreze sau nu glanda tiroidă, radiațiile suprimă sistemul imunitar, atât cel al tiroidei cât și cel al întregului organism, deschizând astfel poarta pentru ca VEB să profite de tiroidă, dar și pentru multe alte boli.

Explozia virală este principala cauză a marii majorități a bolilor cronice moderne. Deși în această carte am insistat mai mult asupra puterii de distrugere a VEB, există și alți viruși din familia herpesului uman (HHV), cum ar fi zona zoster, citomegalovirusul (CMV), HHV-6, HHV-7 și virușii încă nedescoperiți HHV-10, HHV-11 și HHV-12, care fac de asemenea ravagii în rândul populației.

Toate simptomele neurologice ale epocii moderne – ceața mentală, pierderile memoriei,



țuital, umărul încremenit, migrenele, surzenia, furnicăturile, amorțeala, neuropatia, nevralgia, spasmele musculare, tresăririle, crampele (cârceii), sindromul picioarelor agitate, anxietatea, depresia, ca să nu mai vorbim de marile provocări pentru sănătate precum tiroidita lui Hashimoto, boala lui Graves, sindromul oboselii cronice, boala Lyme, fibromialgia, artrita reumatoidă, scleroza multiplă, lupusul, sindromul Ehlers-Danlos, sarcoidoza, edemul și hepatita C (ca să numim doar câteva dintre ele) – își au originea în explozia virală. Așa cum am arătat în capitolul 6, „Cancerul la tiroidă”, 98% dintre cancere au aceeași origine, la care se adaugă cel puțin un tip de toxine.

Pe măsură ce acești viruși se răspândesc, ei suferă mutații și devin încă și mai periculoși. Prin urmare, nu mutațiile genelor generează epidemia de probleme ale sănătății, așa cum bănuiesc cercetătorii, ci sutele de mutații virale.

Acești viruși nu primesc nici pe departe atenția pe care ar merita-o, întrucât sunt foarte dificil de detectat și complet greșit înțeleși. Spre exemplu, dat fiind că boala Lyme este considerată de origine bacteriană, cercetările referitoare la aceasta s-au îndepărtat de viruși în direcția opusă, nefiind de niciun folos. Ignorarea exploziei virale are un cost foarte mare: nedescoperirea răspunsurilor referitoare la bolile cronice.

DDT-ul este o altă substanță greu de depistat, dar asta numai pentru că se crede că pericolele generate de el nu mai sunt actuale. Adevărul este că acest pesticid cândva extrem de popular, interzis astăzi în foarte multe zone din lume, nu a dispărut pur și simplu. El nu numai că a supraviețuit în mediul înconjurător, deci și în alimentele pe care le consumăm, dar a fost transmis de la o generație la alta. Pe de altă parte, chiar dacă DDT-ul a fost interzis, verișoarele lui primare – celelalte pesticide, erbicide și fungicide cu care sunt stropite produsele agricole convenționale, gazonul din fața casei sau chiar interiorul acestuia – continuă să fie foarte active. Nu întâmplător sunt etichetate recipientele în care sunt transportate acestea cu capul de mort și oasele încrucișate.

DDT-ul este extrem de periculos deoarece poate îmbolnăvi ficatul, hrănește virusii precum VEB și slăbește sistemul imunitar, oferindu-le astfel agenților patogeni și altor contaminanți oportunitatea de a profita din plin. Fiind transmis de la o generație la alta, el se deghizează sub forma slăbiciunilor genetice, astfel încât nu mai atrage atenția specialiștilor.

Toți cei patru factori care nu iartă se ascund vederii, fiind ignorați de marea majoritate a oamenilor. Metalele grele toxice nu fac excepție de la această regulă. Noi nu putem vedea cuprul, arsenicul, cadmiul, plumbul, nichelul, mercurul, aluminiul, oțelul și aliajele care pătrund în organismul nostru prin intermediul pesticidelor, erbicidelor, fungicidelor, DDT-ului, medicamentelor precum antibioticele și de la strămoșii noștri, așa că le ignorăm cu grație, considerând că nu ne pot face niciun rău. Ce bine ar fi dacă ar fi așa...

Chiar și luate de sine stătător, metalele grele toxice fac ravagii atunci când nu sunt eliminate rapid din organism. În plus, ele reprezintă hrana supremă pentru agenții patogeni și slăbesc considerabil sistemul imunitar. În timp, aceste metale se oxidează și formează deșeuri și reziduuri care contaminatează și deteriorează țesuturile. În această formă, ele sunt mai rafinate și mai procesate decât în starea lor brută, fiind mai ușor de consumat de către agenții patogeni.

Atunci când se combină între ele, metalele grele devin încă și mai nocive. Ele formează aliaje reactive, potențându-se reciproc. La fel ca în cazul medicamentelor contraindicate, reacțiile pe care le produc sunt extrem de distructive pentru organismul uman, slăbind și mai mult sistemul imunitar general și cel individual al glandei tiroide, și permițându-le virusilor de genul VEB să se înmulțească rapid, construindu-și astfel armata care stă la baza foarte multor boli cronice.

Deși toate aceste informații par să nu ne mai ofere nicio speranță, lucrurile nu sunt nici pe departe atât de tragice cum par. Ceea ce contează în cazul acestor patru factori care nu

iartă este să fim conștienți de ei. Marea Greșeală constă în ignorarea lor. Dacă știi unde să îi cauți în viața de zi cu zi și cum să te detoxifici de ei

cu ajutorul tehnicilor recomandate în cărțile din seria „Medium Medical”, nu mai trebuie să te temi de ei.



## Marea Greșeală nr. 8: „Nu există decât în mintea ta”

Atunci când suferi de simptome cronice, te simți deja înnebunit. Înainte de a descoperi cei patru factori care nu iartă, probabil că te-ai întrebat de ce ai fost trimis pe banca de rezerve, în timp ce prietenii și membrii familiei tale au continuat să își vadă liniștiți de viață. De ce trebuia să rămâi în pat într-o zi frumoasă de duminică în timp ce vecina ta și-a dus copilul la antrenamentul de fotbal, pentru că nu te simțeai suficient de bine ca să conduci mașina? Natura ascunsă a cauzelor bolilor cronice te face să te simți ca și cum te-ai lovi de un gard invizibil.

Această invizibilitate face ca situația prin care treci să li se pară un mister inclusiv celor din jur, de la doctori la colegi și la membrii familiei care depind de tine. Acest lucru înrăutățește și mai mult situația. Dat fiind că medicina oficială nu oferă răspunsuri referitoare la cauzele bolilor cronice precum hipotiroidia sau tiroidita lui Hashimoto, atunci când analizele de laborator, RMN-urile și tomografiile se întorc fără răspunsuri, cei din jurul tău nu le pun la îndoială, ci preferă să se îndoiască de tine.

„De ce continui să te simți rău?” te întreabă ei. Când te vei face mai bine?” Apoi alte întrebări: „Ești sigur că nu este doar o traumă din copilărie care încearcă să iasă la suprafață, sau un strigăt pentru a atrage atenția? Ai încercat să te gândești la altceva, de pildă la un hobby nou? Nu poți fi ceva mai vesel? Nu poți trage puțin de

tine?” Practic, ceea ce doresc ei să spună este: „*Totul există numai în mintea ta. Este un simptom psihosomatic. O imaginație. Revino-ți.*”

O, dacă acești oameni ar ști cât de mult suferi și cât de mult îți dorești să te simți mai bine! Adevărul este că îi sperie să te vadă bolnav. Acest lucru îi face să creadă că li s-ar putea întâmpla și lor, sau că te-ar putea pierde, așa că se simt mai bine dacă îți spun că ți-ai inventat singur simptomele. Aceasta este însă una din marile greșeli ale tuturor timpurilor.

Totul a început la sfârșitul anilor 40, când mii de femei au început să se prezinte la doctor cu simptome de epuizare, lipsă de energie, depresie, ceață mentală, dureri, căderea părului, creștere nenaturală în greutate, bufeuri de căldură și anxietate. Dat fiind că manualele de medicină nu conțineau nicio explicație pentru astfel de simptome, ele au fost numite în derâdere „sindromul femeilor nebune”. Femeile lipsite de bani care susțineau că nu se simțeau bine erau considerate leneșe; cele cu bani erau considerate plictisite. Noile etichete nu erau foarte diferite față de cele din timpurile mai vechi, care le numeau pe femei: isterice, și nu într-un sens amuzant al cuvântului. (Apropo, faimoasele cazuri de isterie feminină din trecut, puse pe seama uterului, au fost de fapt o otrăvire cu mercur, cauzată de remediile cu argint viu din acele vremuri.) După circa un deceniu în care „sindromul femeilor



nebune" a devenit din ce în ce mai prevalent, au apărut teoriile referitoare la dezechilibrele hormonale și la menopauză, și astfel a pornit la drum trenul trendului hormonal, care a scăpat de sub control.

Ar fi bine dacă aş putea spune că argumentele de gen „totul există numai în mintea ta” au fost de mult uitate. Nenumărați oameni, de ambele sexe, tineri și bătrâni, continuă să primească însă mesajul că își imaginează singuri simptomele. Uneori, acesta rămâne neros-tit, dar este insinuat. Cert este că cei din jur se îndoiesc de tine.

Nu sunt puțini cei care ajung din această cauză la psihiatru, căutând motivele pentru care își trăiesc viața la minim și întrebându-se dacă nu cumva au o tulburare a personalității care îi face să se poarte ca și cum ar fi bolnavi. Adeseori, medicul le spune că la baza simptomelor lor stă o depresie sau o stare de anxietate. În realitate, acestea sunt ele însele simptome comune (nu cauze) ale bolilor cronice, cauzate de – așa cum am văzut în capitolul 5 – neurotoxinele virale și metalele grele care interferează cu activitatea creierului.

Chiar dacă ai avut norocul să găsești un medic sau un terapeut plin de compasiune, care crede sincer că simptomele tale au o cauză fizică, este greu să scapi de rana emoțională produsă de toate acuzațiile din trecut, cum că ți-ai inventat singur suferința. Durerea cauzată de acest mesaj poate fi enormă, la fel și costul ei de-a lungul anilor: nenumăratele medicamente pe care ai fost silit să le iei, pierderea demnității în cadrul relațiilor sau chiar relația în sine. Această Mare Greșeală a pus capăt multor căsnicii și i-a făcut pe mulți copii să se certe cu părinții lor (sau invers), din cauza frustrării și a neînțelegerii cauzelor pentru care aceștia nu reușesc să se simtă mai bine. Peste toate, stig-matul „totul există numai în mintea ta” distruge intuiția, făcându-i pe oameni să își piardă încrederea în propria lor judecată.

Atât timp cât această idee va continua să fie circulată, ea va continua să îi rănească pe toți cei implicați. Ea îi izolează pe cei care suferă și îi împiedică pe oamenii din viața lor să obțină răspunsurile pe care le caută. Nu pot decât să sper că va veni o vreme în care această greșeală va fi de mult uitată.

## Marea Greșeală nr. 9: „Ți-ai creat singur boala”

Apropo de distrugerea intuiției: dacă ai fost acuzat vreodată că ți-ai creat, ți-ai atras sau ți-ai manifestat singur boala prin gândurile, karma sau energia ta, a sosit timpul să te eliberezi o dată pentru totdeauna de aceste prostii. Te asigur că nu tu ți-ai creat boala. Nu tu ai manifestat-o și nu tu ai atras-o. Tu nu meriți să fii bolnav. Suferința ta nu se datorează temerilor și fixațiilor tale. Nu te-ai îmbolnăvit din cauza unei greșeli personale. Atunci când ești convins că vina îți aparține, tu nu mai dispui de încrederea în sine de care ai nevoie pentru a naviga prin viață și pentru a te vindeca.

„Ți-ai creat singur boala” este versiunea modernă și reambalată a mesajului „totul există numai în mintea ta”. Ea este însă mai perfidă, întrucât recunoaște că simptomele tale sunt reale, dar amestecă adevărul și validarea (faptul că suferi) cu minciuna și vinovăția (ți-ai „făcut singur patul”), făcându-te să te întrebi unde se termină unele și unde încep celelalte. Doresc să insist: nu tu ți-ai atras singur suferința asupra ta!

Nimeni nu își dorește să fie bolnav. De altfel, acesta nu este niciodată un mecanism de apărare a bolii. Cine îți spune așa ceva, îți transmite practic următorul mesaj: „Nu știu ce nu este în regulă cu tine. Mi-aș dori să știu și să te pot ajuta. Tot ce pot face este să îți prezint această teorie.”

Nimeni nu se teme de procesul de vindecare. Dacă ar fi adevărat faptul că temerile tale au căpătat viață, transformându-se în realitatea ta, pe Pământ nu ar mai exista nici măcar un singur om sănătos, căci nu există om care să nu se teamă de boală. Nimeni nu are dorința subconștientă de a zace la pat din cauza unei epuizări și a unor dureri musculare debilitante. Nimeni nu își dorește în secret să se îngrașe, să îi cadă părul și să sufere de palpitații la inimă, febră, depresie, anxietate, răni care nu se vindecă, insomnie, amețeli și ceață mentală.

Și totuși, mesajul pe care îl primesc foarte mulți oameni la ora actuală, îndeosebi generațiile mai tinere, este că își creează singuri realitatea prin gândurile și sentimentele lor, astfel încât sunt responsabili pentru orice aspect negativ cu care se confruntă. Ei află astfel că dacă viața lor nu este perfectă, acest lucru se datorează faptului că fac ceva greșit și nu sunt suficient de conectați cu planul spiritual. Multora li se spune chiar că suferă în această viață din cauza unei greșeli comise într-o viață anterioară. Care este răspunsul meu în fața acestor afirmații? Simplu: nimic din toate acestea nu este adevărat.

Nu vreau să comentez aici puterea miraculoasă a gândurilor, intențiilor și afirmațiilor. Gândirea pozitivă este într-adevăr necesară. O susțin și eu, la fel ca foarte mulți alții, din toată



inima. Nu mi-aș dori nimic altceva decât ca toți oamenii să se agațe de amintirile lor fericite, reîntărindu-le în momentul prezent, să își exprime deschis opiniile, să spună ce simt și să viseze la viitor, imaginându-și cariera, relațiile și abundența, astfel încât să se apropie de aceste obiective. Mi-ar plăcea să știu că îți imaginezi că ești sănătos, fericit și vindecat, că îți cauți motive în trecut sau în viitor pentru a te simți recunoscător, chiar dacă acestea sunt încă efemere deocamdată. Astfel de gânduri optimiste sunt incredibil de importante, reprezentând pași ai procesului de vindecare și ai creării vieții pe care ți-o dorești.

Există însă o linie pe care trebuie să o tragem, iar aceasta se referă la manifestarea bolii. Este absurd să iei acest concept fabulos al cocreației cu ajutorul gândurilor pozitive și să îl aplici împotriva ta sau a altora, afirmând că ceea ce ți (li) se întâmplă este din vina ta (lor), pentru simplul motiv că nu există alte răspunsuri reale referitoare la cauzele bolilor cronice. Este suficient să vezi o mamă care suspină pentru că nu are energia necesară să-și hrănească copiii pentru a înțelege că ideea că suferința fizică reprezintă o pedeapsă cosmică este o aberație. Este suficient să vezi un cuplu abia căsătorit în care soția suferă de tiroidita lui Hashimoto, iar soțul ei nu poate înțelege de ce nu este capabilă să fie fericită și sănătoasă, pentru a înțelege că nimeni nu optează personal pentru acest gen de suferință.

Oamenilor mai vârstnici, care au asistat de-a lungul timpului la diferite teorii referitoare la cauzele bolilor cronice, le vine mai ușor să privească acest nou mesaj dintr-o perspectivă mai înțeleaptă, dar în cazul adolescenților și al tinerilor de 20 și ceva de ani, noua teorie este periculoasă și poate fi chiar dezastruoasă. Să spunem că te simți inspirat de un lider spiritual, ale cărui revelații te fac să privești viața cu uimire, dar care te convinge că suferi de migrene cronice din cauza unei traume din copilărie pe care ar fi trebuit să o transcenzi cu decenii în urmă. Acest mod de a gândi nu te va conduce niciodată la vindecare. Dimpotrivă, autoînvinovăția pentru

boala ta reprezintă un obstacol major în calea acestui proces.

Este foarte adevărat că rănille și dificultățile emoționale pot fi toxice pentru suflet, pentru inimă și pentru spirit, fiind capabile să pună pe cineva la pământ. Așa cum am arătat în capitolul 2, „Factorii de declanșare a bolii virale a glandei tiroide”, astfel de experiențe pot acționa într-adevăr ca niște factori de declanșare a problemelor de sănătate, de care virușii precum VEB se vor grăbi să profite. Prin urmare, pentru a avea o șansă mai bună de a fi sănătos, merită să facem într-adevăr tot ce ne stă în puteri pentru a ne echilibra emoțiile. Gândurile pozitive conduc la sentimente pozitive, care relaxează organismul și favorizează un sistem imunitar puternic. Prin urmare, este important să ne aducem aminte de acest mecanism. Nu trebuie să confundăm însă *factorii de declanșare cu cauza bolii*.

Trecerea printr-o încercare a vieții *nu creează* o boală. Gândurile și sentimentele negative nu atrag o afecțiune. Dimpotrivă, ele sunt cât se poate de naturale. Noi avem dreptul de la Dumnezeu de a ne simți speriați, furioși sau cu nervii la pământ. Reacțiile „negative” în fața vieții, cum ar fi identificarea lucrurilor care ne rănesc și a pericolelor, ne mențin în siguranță și ne-au ajutat de-a lungul timpului să ne perpetuăm specia. Singurele lucruri care ne îmbolnăvesc (cronic) sunt virușii și toxinele din organismul nostru.

Nu ai cunoscut niciodată pe cineva care să se simtă mizerabil din punct de vedere emoțional, dar care să fie perfect sănătos din punct de vedere fizic? Explicația este simplă: dacă cineva nu are o infecție virală sau foarte multe toxine în organismul său, el poate avea oricâte gânduri negative dorește. Cu siguranță, acestea nu se vor transforma într-o tumoare. Aceste emoții nu se manifestă în mod magic sub forma unei boli. Alternativ, te poți gândi la un suflet ales care a dat întotdeauna dovadă de afecțiune și de compasiune, dar care s-a îmbolnăvit. Cu ce s-a făcut el vinovat? Și-a creat el bolile prin experimentarea unor gânduri negative? Ideea că omul își creează singur bolile este atât de subredă

încât nici nu merită să mai fie amintită. Stresul extrem și perioadele dificile nu pot declanșa o boală decât dacă există un agent patogen care să poată fi activat.

Deși cercetarea și știința medicală nu susțin ideea că omul își atrage singur boala, această Mare Greșală continuă să rămână extrem de populară. Din fericire, vestea bună este că nu este la fel de populară ca alte Mari Greșeli. Așa cum spuneam, unele greșeli, precum cea referitoare la bolile autoimune, sunt atât de prevalente la ora actuală încât singura ta șansă de

a te salva este de a le evita complet. Cu toate acestea, merită să prevenim inclusiv această greșală, pentru a-i împiedica pe tinerii părinți de astăzi să le propovăduiască mâine copiilor lor. În acest scop, noi le putem transmite adevărul: că există patru factori care nu iartă și care conduc automat la boală. Dacă știm să ne ferim de ei, putem evita relativ ușor boala, căci organismul nostru are o capacitate uimitoare de autovindecare, atât timp cât îi oferim condițiile de care are nevoie.





PARTEA A III-A

# REGENERAREA GLANDEI TIROIDE



## A sosit timpul să îți reconstruiești corpul

Cred că ai înțeles deja că dacă dorești să îți continui viața în condiții optime, este necesar să scapi de virusul glandei tiroide. Întregul proces de vindecare a glandei tiroide și a restului corpului depinde de eliminarea din organism a VEB. La fel, resuscitarea sistemului imunitar și dispariția simptomelor depind în totalitate de eliminarea VEB.

Chiar așa să fie? Iată o idee interesantă pe care ți-o propun: oricât de mult ți-ai dori să îți reduci sarcina virală și să inactivezi virusul VEB, scopul tău nu ar trebui să fie să elimini VEB din organismul tău până la ultima celulă. Este suficient să elimini circa 90% din virus.

Ultimele 10 procente din virusul în stare latentă din organismul tău au rolul de a-i reaminti sistemului tău imunitar să rămână în stare de alertă. Așa cum am explicat în capitolul 3, "Cum operează virusul glandei tiroide", există peste 60 de varietăți diferite ale virusului. Faptul că ai scăpat de una dintre ele nu înseamnă că nu poți fi infestat cu alta, și te asigur că nu ți-ai dori să fii infestat cu toate! Sunt convins că ești de acord că o singură rundă de VEB a fost suficientă pentru tine. Prin urmare, indiferent în ce mediu te învârti sau ce relație nouă începi (cazuri în care te poți infecta cu alte varietăți ale VEB), este important să te asiguri că ai un organism puternic și gata să distrugă orice tulpină nouă a virusului Epstein-Barr. Ca să te poți bucura de

acest avantaj, este important să îți păstrezi o cantitate redusă din virusul deja existent în organismul tău, într-o stare latentă.

Gândește-te la sistemul tău imunitar ca la un departament de pompieri, gata oricând să intervină în caz de pericol. Gândește-te acum ce se poate întâmpla dacă pompierii nu primesc niciodată vreun apel de ajutor. Dacă trec anii și ei nu primesc niciodată vreun apel, pompierii vor tinde să devină leneși, complăcându-se în rutina lor. Ei vor începe să se aștepte să nu primească niciodată apeluri. Își vor neglija antrenamentele și își vor investi întreaga energie în crearea unor noi rețete de chili cu pui, care devin din ce în ce mai elaborate.

Ce se întâmplă însă dacă într-o noapte după ce au petrecut până seara târziu la bar și au mâncat un munte de aripioare de pui, ei primesc totuși un apel de intervenție? Mai întâi de toate își vor forța mintea în zadar să parcurgă lista operațiunilor pe care le au de făcut în caz de urgență, deși acest lucru ar trebui să fie a doua lor natură. Mahmuri și șocați de apelul primit după atât de multă vreme, ei se vor încurca în încercarea de a-și pune echipamentul special conceput pentru o eficiență maximă. Când ajung în sfârșit să urce în mașina de pompieri, e constată că bateria acesteia este moartă, că nu a mai fost folosită de foarte mult timp. După ce reușesc în sfârșit să o încarce, ei ajung cu



chiar cu vai la locul incendiului, dar constată că rezervorul de apă este găurit, iar furtunul înfundat. Între timp, incendiul o ia razna. Dacă ar fi fost pregătiți, pompierii ar fi putut ajunge la timp la locul incendiului, ar fi stins flăcările și ar fi salvat casa și pe locuitorii ei fără niciun fel de problemă.

La fel se petrec lucrurile și cu sistemul tău imunitar. Este foarte important ca acesta să fie pregătit și într-o formă maximă. Acea fracțiune a virusului rămasă în organism îți permite sistemului imunitar să rămână bine antrenat, nu să mănânce pizza în fața televizorului în fiecare seară.

### GĂSEȘTE-ȚI PROPRIUL RITM

Nu trebuie să faci ceva special pentru a păstra în organism o cantitate mică de VEB în stare latentă. Te poți concentra în continuare asupra îmblânzirii virusului, prin metodele descrise în această secțiune a cărții. Ceea ce contează este să știi ce se întâmplă în culise, astfel încât să nu îți faci griji dacă în analizele sângelui continuă să îți apară anticorpii rezultați în urma infecțiilor trecute cu VEB. Dacă vei face tot ce îți recomand în această secțiune a cărții, VEB din organismul tău va rămâne adormit și învins, fiind pus cu botul pe labe de măsurile antivirale pe care le-ai luat. (Nu-ți face probleme nici dacă acești anticorpi nu îți vor ieși la analize; așa cum spuneam, aceste teste nu sunt deloc foarte sigure.)

Dacă va dura ceva vreme până când vei reîncepe să te simți din nou tu însuși, cel de altădată, nu-ți pierde încrederea. Dacă nu ai fost bolnav o perioadă foarte lungă, te poți reface în doar trei săptămâni, dar dacă ai avut respectivele simptome o perioadă mai lungă, procesul de vindecare poate dura trei luni, șase luni sau chiar doi ani, până să revii cu adevărat pe picioarele tale.

În tot acest timp te vei simți din ce în ce mai bine. Unele simptome vor dispărea mai rapid, în timp ce altele vor aștepta ceva mai mult, dar important este că vei simți tot timpul progresul.

Chiar dacă vor exista perioade în care ți se va părea că faci doi pași înainte și unul înapoi, acesta este unul din aspectele naturale ale procesului de vindecare. Atunci când te cațeri pe un perete de stâncă, nu poți urca încontinuu. Uneori trebuie să faci un pas lateral sau chiar să cobori puțin pentru a găsi cea mai bună priză care să te ajute să îți continui cățărarea. Găsește-ți un terapeut plin de compasiune și spune-i ce misiune ți-ai propus.

Dacă ai fost bolnav în ultimii 30 de ani și ești conștient că ai foarte multe de vindecat, nu te simți descurajat. Prin simplul fapt că ai descoperit informațiile din această carte, tu ai făcut deja un pas uriaș înainte. De aceea, pe măsură ce îți continui progresul, nu uita să faci când și când o pauză pentru a privi în urmă și pentru a-ți aduce aminte cât de mult ai evoluat deja.

Pe măsură ce starea ta de sănătate va începe să se îmbunătățească în mod natural, iar sistemul tău imunitar va deveni din ce în ce mai puternic în urma aplicării practicilor descrise în continuare, glanda ta tiroidă va începe să se regenereze singură, simultan cu regresul VEB. La fel și ficatul, sistemul tău limfatic, nervii și sistemul tău circulator. Încetul cu încetul, corpul tău va începe să se refacă, devenind din ce în ce mai vital.

### PERIOADA DE VINDECARE

Dat fiind că analizele nu sunt absolute, este posibil să nu îți poți da seama dacă ai sau nu în organismul tău virusul glandei tiroide. Vestea bună este că nu strică niciodată să îți protejezi glanda tiroidă. Indiferent dacă se va dovedi că aceasta a fost atacată de virusul Epstein-Barr, cauzând simptomele tale actuale, sau dacă suferi dintr-o altă cauză, te asigur că tehnicile care urmează pot face minuni pentru sănătatea ta. Este întotdeauna extrem de util să te detoxifici de metalele grele și de alte toxine, să elimini diferiți agenți patogeni (oricare ar fi ei) și deșeurile lor, să îți dinamizezi sistemul imunitar și să îți susții glanda tiroidă. După toată iubirea și

protecția pe care ți le-a asigurat corpul tău de-a lungul anilor, a sosit timpul să îți răspunzi cu aceeași monedă.

Capitolul următor este dedicat tuturor celor care și-au pierdut deja glanda tiroidă prin extirparea ei chirurgicală sau în urma tratamentelor

cu iod radioactiv. Ei vor afla din paginile care urmează cum își pot elimina simptomele, cum își pot învinge boala, cum pot îmblânzi VEB și cum își pot regenera glanda tiroidă, recâștându-și astfel starea de sănătate.



## Viața fără glanda tiroidă

Ce se întâmplă dacă nu mai ai deloc tiroidă? Oamenii rămași fără tiroidă cred că nu mai merită să se informeze în legătură cu această glandă, întrucât astfel de informații nu mai sunt valabile în cazul lor. Eu spun cu totul altceva.

De-a lungul deceniilor, am cunoscut foarte mulți oameni care credeau că tiroida ține doar de trecutul lor. Ei au venit la mine pentru alte probleme de sănătate, dar eu le-am spus: „Ce-ar fi să discutăm puțin despre tiroidă?”

Aproape toți au rămas șocați. Ce mai era de discutat? Glanda le fusese extirpată, așa că nu se mai putea face nimic în această privință. Cel puțin, așa credeau ei. Adevărul este că profesioniștii și experții din domeniul sănătății pe care i-au consultat nu le-au putut explica de la bun început cauza reală a problemelor lor cu glanda tiroidă. Ei au rămas până astăzi fără nicio explicație care să justifice de ce le-a fost extirpat un fragment din corpul lor. Acești oameni nu credeau că mai aveau motive să discute despre glanda tiroidă în relație cu îmbunătățirea stării lor de sănătate.

În urma discuției cu mine, ei au descoperit ce s-a întâmplat de fapt în corpul lor, conducând la un nodul, un chist, un cancer la tiroidă sau la hipertiroidie, fapt care le-a determinat doctorii să le „ucidă complet” glanda. Ei au înțeles că chiar și fără aceasta, virusul glandei tiroide rămânea la fel de activ, continuând

să cauzeze probleme, căci VEB rezidă inclusiv în alte părți ale corpului. Mai mult decât atât, ei au aflat că tiroida lor încă mai înseamnă ceva pentru ei, încă mai are un anumit potențial.

Dacă ți-a fost extirpată glanda tiroidă (integral sau parțial) sau dacă ai făcut un tratament cu iod radioactiv pentru a-ți fi distrusă glanda, nu trebuie să te simți exclus de la această discuție, ca și cum nu ai merita să pășești și tu pe această cale a vindecării.

Mai întâi de toate, există un detaliu extrem de important pe care trebuie să îl reții: simptomele etichetate ca „hipotiroidie” sunt aproape întotdeauna virale, neavând nimic de-a face cu un deficit hormonal. Prin urmare, dacă reușești să elimini virusul din organismul tău, simptomele dispar la rândul lor, chiar dacă nu mai ai o tiroidă.

O altă informație extrem de importantă de care ai nevoie este următoarea: corpul tău continuă să creadă că dispui de glanda tiroidă.

Dacă îți este jefuită casa, aceasta nu dispare peste noapte. Zidurile ei rămân în picioare, iar tu continui să ai un cămin. La fel se petrec lucrurile și cu glanda tiroidă. Chiar dacă aceasta îți este extirpată parțial, în organismul tău continuă să existe țesuturile din jurul fragmentului extirpat. „Zidurile” continuă să stea în picioare. Corpul tău consideră că ai în continuare o tiroidă.



De altfel, chiar dacă întreaga casă este dărâmată (dacă procedura de extirpare este mai invazivă sau dacă iodul radioactiv ucide țesutul tiroidian), tu continui să rămâi cu fundația casei, pe care poți construi altceva.

Mai mult decât atât, chiar dacă fundația însăși este distrusă, spiritul casei nu poate fi anihilat. Încă mai dispui de aceeași adresă, la care poți primi poșta. Într-o manieră similară, corpul tău poate funcționa în continuare ca și cum tiroida lui ar fi activă, chiar dacă aceasta a dispărut parțial sau total.

Este important să înțelegi acest lucru, căci aceasta este maniera organismului tău de a te ajuta să supraviețuiești, să te adaptezi și să te vindeci. Restul sistemului tău endocrin continuă să funcționeze la fel ca la început, într-o stare de homeostază, susținându-te și compensând tiroida pierdută.

De ce continuă organismul să susțină glanda tiroidă, în condițiile în care aceasta nu mai există? Deoarece chiar dacă ți s-a spus că operația chirurgicală ți-a extirpat în întregime glanda sau tratamentul cu iod radioactiv a ucis-o complet, există o probabilitate foarte mare să mai ai încă un fragment de țesut tiroidian funcțional. Foarte mulți oameni cărora li s-a spus că glanda tiroidă le-a fost extirpată integral continuă să aibă 30-40% din țesutul tiroidian. De altfel, chiar dacă nu ți-a mai rămas decât 1% din țesutul tiroidian, acesta continuă să producă mici cantități de hormoni T4 și T3, care te pot ajuta să te vindeci, la care se adaugă hormonii nedescoperiți R5 și R6, care transmit frecvențe similare celor radio care susțin homeostaza la nivelul întregului organism. Peste toate, așa cum am arătat în capitolul 4, glandele tale suprarenale continuă să producă un amestec de steroizi care înlocuiesc hormonii tiroidieni insuficienți.

Indiferent cât de mult sau de puțin țesut tiroidian mai ai, acesta lucrează în favoarea ta, poate chiar mai bine decât în cazul unei persoane care are întreaga tiroidă, dar care funcționează doar la 40% din capacitate din cauza unei infecții pe termen lung cu virusul glandei tiroide, care i-a cauzat o cicatrizare profundă.

Atunci când pierzi o parte din țesutul tiroidian, cel rămas încearcă să compenseze țesutul pierdut, amplificându-și eficacitatea. Celulele învață să se adapteze, să devină mai puternice, și își asumă mai multe responsabilități, protejându-se de atacurile viitoare ale VEB, conștiente că numărul lor este limitat. Ele fac acest lucru printr-o comunicare cu sistemul imunitar personalizat al glandei tiroide, transmițând frecvențe distincte similare celor radio limfocitelor, pentru a le indica faptul că au nevoie de o protecție suplimentară.

Dacă ai fost tratat cu iod radioactiv, tu poți chelata această substanță cu ajutorul anumitor alimente vindecătoare. Dacă vei integra în dieta zilnică o cantitate cât de mică (chiar infimă) de alge dulse din Oceanul Atlantic și de spirulină, acestea vor contribui la eliminarea în timp a iodului radioactiv din glanda ta tiroidă, regenerând restul glandei într-o manieră echilibrată (fără a ajunge la hiperactivitate). Iodul bioactiv benefic din algele dulse și din spirulină se poate lega chimic de izotopii iodului radioactiv, extrăgându-i din tiroidă, împreună cu vechile radiații acumulate în această glandă (dar și din alte părți ale corpului), datorită expunerii de zi cu zi. De altfel, acest conținut de iod este benefic în general glandei tiroide (pentru mai multe informații referitoare la iod, vezi capitolul următor). Cel mai bine este să suplimentezi aceste alimente și cu alte produse anti-radiații, din care o parte sunt incluse în capitolul 22, „Alimente, plante medicinale și aromatice și suplimente cu efecte vindecătoare extrem de puternice”. Încă și mai multe pot fi găsite în cartea mea, *Medium Medical: Alimente care îți pot schimba viața în bine*.

Dacă îl vei îngriji într-un mod adecvat, țesutul tău tiroidian se va putea regenera suficient de mult pentru ca funcționarea glandei tiroide să se îmbunătățească în timp. De aceea, nu neglija această secțiune a cărții, căci ea este valabilă inclusiv în cazul tău. Gândește-te că tiroida ta nu a dispărut complet, iar țesutul rămas lucrează din greu pentru tine, așa că merită să îl protejezi cu orice preț, astfel încât să progresezi către o vindecare deplină.

## Conceptii greșite comune și ce anume trebuie să eviți

Așa cum ai văzut în Partea a II-a, „Marile greșeli care te împiedică să te vindeci”, unul din aspectele importante ale procesului de menținere a stării de sănătate constă în *evitarea* concepțiilor greșite ale altora. În încercarea de a preveni bolile cronice și de a încerca să îi ajute pe cei deja bolnavi să se vindece, autoritățile din domeniul îngrijirii sănătății au inventat tot felul de teorii. Din păcate, în marea lor majoritate, acestea reprezintă în cel mai bun caz o distragere a atenției, iar în cel mai rău caz te pot îmbolnăvi chiar mai tare.

Dacă ai urma toate sfaturile referitoare la tiroidă care circulă la ora actuală, ai trăi practic într-un labirint: mai întâi ai lua-o la dreapta, apoi la stânga, și așa mai departe, ajungând însă de fiecare dată într-o fundătură, neavând nicio perspectivă asupra direcției în care te îndrepti. Procesul este epuizant și dezamăgitor, și în plus te face să pierzi un timp prețios, pe care l-ai putea folosi pentru a te vindeca.

Gândește-te la acest capitol ca la un fir al Ariadnei care te împiedică să ajungi în astfel de fundături, conducându-te pe calea cea bună. Dacă vei înțelege ce anume trebuie să eviți, îți vei putea găsi calea de ieșire din labirint.

### ÎNGRIJORAREA LEGATĂ DE IOD

Foarte mulți oameni sunt îngrijorați din cauza iodului, pe care îl asociază cu hipertiroidia

și cu Tiroidita lui Hashimoto. Pentru a înțelege în ce măsură este benefic sau nociv iodul pentru o persoană care suferă de hipotiroidie sau de o tiroidă inflamată, trebuie să ne gândim la el în contextul cauzei nedescoperite a tuturor problemelor legate de glanda tiroidă: virusul Epstein-Barr.

Iodul este un dezinfectant care ucide în mod eficient atât virusii cât și bacteriile. L-ai folosit probabil sau ai auzit că este folosit ca antiseptic pentru curățarea rănilor și pentru prevenirea infecțiilor. Atunci când iodul de bună calitate există în organismul uman, fiind ingerat prin dietă sau prin intermediul suplimentelor alimentare, el face același lucru: combate microorganismele. Cu alte cuvinte, o persoană care are un *deficit* de iod este mai vulnerabilă în fața infecțiilor virale și bacteriene. Prin urmare, dacă ai o infecție cu VEB la tiroidă care te face să suferi de hipotiroidie sau de tiroidita lui Hashimoto, cu siguranță nu îți dorești să ai un deficit de iod, căci acesta se traduce prin-o vulnerabilitate și mai mare în fața VEB, și implicit a bolii glandei tiroide.

De ce există o confuzie atât de mare legată de iod în relație cu glanda tiroidă? Deoarece atunci când ajunge la tiroidă, iodul ucide accelerat celulele virale, fapt care poate crea o inflamație temporară a glandei. Pacienții care suferă doar de o hipotiroidie moderată din cauza VEB



suportă foarte bine iodul, care le este benefic, întrucât contribuie la controlarea virusului înaintea ca acesta să poată cauza o tiroidită a lui Hashimoto. Pe de altă parte, ingerarea unei cantități prea mari de iod de către o persoană care suferă deja de o tiroidită avansată (respectiv de o infecție cu VEB la nivelul glandei tiroide) poate fi copleșitoare, întrucât ucide atât de rapid un număr foarte mare de celule virale încât reacția inflamatoare poate fi masivă și neplăcută.

Această inflamație este confundată adeseori cu o reacție autoimună. Grijă pe care și-o fac foarte mulți oameni este că iodul cauzează o supraproducție de hormoni tiroidieni, pe care organismul îi percepe ca pe niște invadatori străini, silind sistemul imunitar să atace glanda tiroidă. Această teorie este incorectă din start, întrucât ignoră factorul cel mai important dintre toate: că tiroidita lui Hashimoto este o infecție virală.

Prin urmare, unul din secretele pe care trebuie să le știe orice om care suferă de hipotirodie este că trebuie să evite deficitul complet de iod. De altfel, evitarea acestui deficit previne inclusiv cancerul la tiroidă, cel la sân, la creier, la plămâni, la ficat, la stomac, cel pancreatic și cele ale gurii și maxilarelor, între altele. Dat fiind că marea majoritate a cancerelor sunt cauzate de agenți patogeni, iodul este cel mai bun aliat al omului, întrucât reprezintă un anti-septic pentru acești agenți patogeni. Implicat în peste 5.000 de funcții chimice ale organismului, cele mai multe dintre ele nedescoperite de către știința și cercetarea medicală, iodul reprezintă un aliat esențial al glandei tiroide și al sistemului imunitar.

Dacă ești doctor sau terapeut, nu trebuie să pornești automat de la premisa că un pacient pe care îl consulți nu are un deficit de iod numai pentru că trăim în epoca modernă. Chiar dacă tu, ca practicant conștient, încerci să consumi o dietă cât mai bogată în substanțe nutritive, care include o serie de surse naturale de iod, ba poate chiar practici o serie de tehnici pentru a te proteja de stres, asta nu înseamnă automat că ceilalți oameni nu consumă zilnic băuturi

răcoritoare carbogazoase, batoane de ciocolată, gogoși și pâine albă, în condițiile în care suferă de un stres foarte intens. Dozele regulate de factori neproductivi – cum ar fi băuturile răcoritoare carbogazoase, cafeina, siropul de porumb bogat în fructoză, făina rafinată și adrenalina secretată în exces – secătuiesc organismul de rezervele sale prețioase de oligoelemente, inclusiv de iod. De altfel, deficitul de iod poate fi moștenit chiar de la naștere.

Iodurarea sării nu a rezolvat problema deficitului de iod. Iodul adăugat în sare nu este decât parțial util pentru tiroidă și pentru sistemul imunitar. De multe ori, el nici măcar nu ajunge la glanda tiroidă. Așa cum pâinea albă nu reprezintă cu adevărat un aliment nutrițional care ne protejează, sarea „îmbogățită” cu iod presărată deasupra unor alimente de proastă calitate nu ne va rezolva problemele de sănătate. Folosirea sării iodate ca sursă de iod este similară cumpărării unei asigurări auto în valoare de o mie de dolari. Dacă mașina noastră suferă un accident, o mie de dolari nu ne vor ajuta prea mult să acoperim pagubele. Într-o manieră similară, iodul din sarea iodată nu ne va ajuta prea mult în cazul unei crize de sănătate.

Lumea modernă are alte nevoi legate de iod decât cea de odinioară. Un număr enorm de oameni suferă astăzi de vulnerabilități ale sistemului imunitar. Deficitul de iod pur și simplu nu mai poate fi tolerat la ora actuală. Microorganismele care îi atacă astăzi pe oameni (cum ar fi varietățile mutante ale bacteriilor și virusilor precum streptococii și VEB, sau superbacteriile precum MRSA) nu existau în trecut. La toate acestea se adaugă un veritabil bombardament de toxine și o cantitate de stres adeseori copleșitoare. Peste toate, radiațiile cu care suntem bombardați se află într-o creștere constantă. Chiar și radiațiile generate de o banală radiografie dentară sau cele provenite de la telefoanele noastre celulare sunt suficiente pentru a ne secătui cu ușurință rezervele de iod din organism. În fața acestor cerințe mai mari ca oricând în istorie, sistemul nostru imunitar trebuie să fie mai robust ca niciodată. În acest scop, organismul nostru consumă

mai mult iod ca oricând. Din acest punct de vedere, nu mai este de mult suficient să consumăm ceva mai mult iod decât strămoșii noștri. Ca urmare a cerințelor amintite mai sus și efectelor lor fizice, un deficit modern de iod are implicații mai grave asupra stării de sănătate decât unui din anii 50, 60 sau 70.

Deși analizele sângelui pot detecta uneori cantități infime de iod în sânge, ele sunt foarte vagi, așa că nu ne putem baza prea mult pe ele. Un indiciu mai bun este colorarea unghiilor. Dacă acestea nu au o culoare naturală, există șanse mari să ai un deficit de iod. Alte semne care arată un potențial deficit de iod sunt: infecțiile urinare cronice, infecțiile cronice ale sinusurilor, acneea, infecția cu *H. pylori*, ulcerele, abcesele (furunculele), răcelile și gripele frecvente, bronșita, pneumonia, amigdalita și laringita. Există și alte simptome, mai subtile, ale unui sistem imunitar slăbit din cauza deficitului de iod, precum aftele, herpesul bucal, urciorul, mâncărimile la nivelul ochilor sau urechilor, alergiile, curgerea nasului, durerile în gât, tusea cronică, hemoroizii, unghiile încarnate, ciupercile la nivelul degetelor sau unghiilor de la picioare și infectarea ușoară a tăieturilor sau a zgârieturilor. Este mai important ca oricând astăzi să îi acordăm sistemului nostru imunitar tot ajutorul de care are nevoie.

Suplimentele cu iod reprezintă o soluție, dar nu singura. Iodul din algele din Oceanul Atlantic precum dulce, kelpul și algele brune poate fi extrem de util pentru stimularea sistemului imunitar și pentru combaterea unei infecții a tiroidei. La fel de bune sunt spirulina din Hawaii, frunzele verzi (inclusiv mache, arugula, spanacul și varietățile de salată română, cu frunze roșii sau untoasă), ceapa, germeii, lăstarii, pătrunjelul și păpădia. Dacă te întrebi cât de bune sunt suplimentele cu iod și pe care să le alegi, discută cu un terapeut plin de compasiune autentică și cere-i o marcă de iod nascent<sup>4</sup> de bună calitate, pentru uz intern. Fiind vorba de un oligoelement,

nu trebuie să consumi o cantitate foarte mare, așa că nu este cazul să faci excese. Mai ales dacă suferi de un caz avansat de tiroidită, este de preferat să sporești foarte treptat cantitatea de iod ingerată, astfel încât să nu fii copleșit de simptomele generate de moartea rapidă a virusului (pe care experții în glanda tiroidă le confundă cu alte cauze).

De asemenea, nu trebuie să uiți că indiferent de unde îți procuri iodul, cel care îi dă acestuia vitalitate este zincul. Acest mineral se completează sinergic cu iodul, activându-l și făcându-l mai bioactiv și mai biodisponibil pentru organism. Atunci când ai un deficit de zinc, este imposibil ca organismul tău să își facă rezerve de iod. Prin urmare, oligoelementul părăsește foarte rapid organismul, așa că nu te poți bucura de efectele sale benefice chiar dacă îl consumi din abundență. Pe de altă parte, în cazul în care consumi suficient zinc, acesta îi permite corpului tău să păstreze iodul consumat, punându-l să lucreze în favoarea ta.

## ÎNGRIJORAREA LEGATĂ DE ZINC

Mulți oameni se tem că dacă vor lua suplimente cu zinc, acest lucru le va secătui depozitele de cupru din organism. Nu te lăsa amăgit de această concepție greșită. Așa cum am văzut în capitolul 2, „Factorii care declanșează boala virală a tiroidei”, deficitul de zinc este unul dintre cei mai importanți factori de declanșare a bolilor virale, precum tiroidita lui Hashimoto. Există un mare deficit de zinc la ora actuală în lume, iar acest lucru îi conferă VEB un avantaj asupra populației. Dacă ai un deficit de zinc, ești mult mai vulnerabil la simptomele și la bolile analizate în această carte.

Dacă iei tipul corect de supliment cu zinc, și anume sulfatul de zinc lichid, nu trebuie să îți faci probleme legate de pierderea cuprului. Această formă de zinc nu elimină oligoelementul cupru care te ajută să îți menții starea de sănătate, ci

<sup>4</sup> Tip de iod din unele suplimente alimentare considerat ideal, întrucât este absorbit și folosit cu ușurință de organism atunci când este consumat. (n. tr.)



doar cuprul toxic. Există o diferență ca de la cer la pământ între cele două. De altfel, chiar dacă iei un alt tip de supliment cu zinc, tot nu trebuie să îți faci probleme legate de pierderea cuprului, întrucât acest oligoelement este unul dintre cele mai ușor de asimilat și mai biodisponibil în foarte multe surse alimentare, așa că marea majoritate a oamenilor au un excedent de cupru, nu un deficit. Prin urmare, ei pot recupera rapid orice eventuală pierdere, neexistând riscul de a deveni deficitari. În plus, foarte mulți dintre ei au un excedent de cupru toxic, așa că dacă un supliment inferior cu zinc te ajută să scapi de el, acesta îți face practic o favoare. De bună seamă, cel mai bine este să iei sulfatul de zinc lichid fără conservanți, care este net superior.

Mai există un trend legat de zinc care a căpătat popularitate în ultimul timp. El pretinde că dacă poți simți gustul de zinc într-un supliment, acest lucru arată că organismul tău nu mai are nevoie de el. Această afirmație este însă incorectă. Dacă ai consumat suplimente cu zinc săptămâni sau luni la rând, și dintr-odată începi să îți simți gustul, asta nu înseamnă că nu mai ai nevoie de el. La fel, dacă suferi de dureri în gât și dorești să încerci un supliment cu zinc pentru a vedea dacă te ajută, după care decizi că nu ai nevoie de zinc deoarece îți poți simți gustul, tu te privezi singur de o oportunitate de a te elibera mai devreme de respectivul simptom. Băutul unui supliment lichid cu sulfat de zinc atunci când ai o infecție virală sau bacteriană în gât poate fi exact diferența dintre a rămâne bolnav și a te vindeca rapid.

Există numeroși factori care influențează gustul de zinc din suplimente, inclusiv medicamentele cu prescripție medicală și zeci de alimente, băuturi și combinațiile dintre acestea. Spre exemplu, un simplu ceai cu lămâie și cu miere este suficient pentru a intensifica gustul de zinc timp de 4-6 ore. La antipod, cafeaua face exact opusul, întrucât gustul ei amar copleșește papilele gustative și le face mai puțin sensibile la detectarea gustului de zinc. Prin urmare, sesizarea acestui gust în suplimente nu are nimic de-a face cu existența sau inexistența

unui deficit de zinc în organism. Un criteriu mult mai bun este o eventuală problemă la tiroidă sau un alt simptom care te face să mergi la doctor pentru ajutor. Deficitul de zinc face ravagii în lume. La fel ca în cazul iodului, el poate fi transmis în momentul concepției.

Este foarte greu astăzi să ne luăm zincul de care avem nevoie exclusiv din alimente. Chiar și cele mai bune produse agricole organice sunt deficitare în acest mineral, printre altele din cauza metalelor grele toxice care cad din cer împreună cu apa de ploaie, modificând pH-ul solului, ucigând microorganismele din sol și secătând rezervele acestuia de oligoelemente precum zincul. Astfel, deși semințele de dovleac – vestite pentru conținutul lor bogat în zinc – pot fi utile, împreună cu alte alimente indicate în capitolul 22, dacă suferi de anumite simptome sau boli, cel mai bine este să iei un supliment cu sulfat de zinc lichid de bună calitate, care îți va oferi o stimulare importantă a sistemului tău imunitar. Consultă-ți medicul sau terapeutul în privința dozei corecte pentru tine, și reține: teama de zinc nu te va ajuta cu nimic să te vindeci.

### TEAMA „GOITROGENICĂ” (DE GUȘĂ)

Legumele crucifere precum kale, conopida, broccoli, varza, sfecla furajeră și altele au căpătat recent un renume negativ, la fel ca alte alimente absolut nevinovate precum piersicile, perele, căpșunile și spanacul. Nu crede nicio clipă în prostiile care circulă la ora actuală, potrivit cărora aceste alimente conțin substanțe așa-zis „goitrogene” – nocive pentru tiroidă.

Conceptul de substanțe goitrogene (care cauzează gușă) a căpătat o popularitate ieșită din comun, dar absolut nemeritată. Pe de o parte, niciunul din aceste alimente nu conține suficiente substanțe goitrogene pentru a genera probleme de sănătate. Pe de altă parte, substanțele goitrogene pe care le conțin sunt legate chimic de fitonutrienți și de aminoacizi care le anihilează complet nocivitatea. Chiar dacă ai mânca 50 de kilograme de broccoli pe zi (lucru absolut imposibil), substanțele goitrogene pe

care le conține acesta nu ți-ar afecta în niciun fel starea de sănătate.

Dimpotrivă, glanda ta tiroidă se bazează pe aceste alimente, care conțin o serie de substanțe nutritive de care aceasta are mare nevoie, motiv pentru care vom acorda cruciferele un tratament special în capitolul următor. Prin urmare, scoate-ți din minte orice obsesie legată de substanțele goitrogene! În caz contrar, vei rata o oportunitate excelentă de a te vindeca.

### CE ALIMENTE NU TREBUIE SĂ MÂNÂNCI

Indiferent ce dietă preferi (bogată în proteine, lacto-vegetariană etc.), dacă ai o problemă legată de tiroidă este foarte recomandat să renunți complet la ouă, produsele lactate, gluten, uleiul de rapiță (canola), soia, porumb și carnea de porc. Nu se pune problema că aceste alimente pot cauza inflamații, așa cum susțin unele teorii la modă, ci doar că ele hrănesc VEB (virusul glandei tiroide), iar acesta creează inflamații. Atât timp cât vei păstra în dieta ta aceste produse, virusul va continua să se înmulțească și să prospere în organismul tău, și astfel simptomele tiroidiene și cele virale în general nu vor dispărea. (Poți găsi informații suplimentare referitoare la motivele pentru care aceste produse nu sunt indicate persoanelor care suferă de simptome cronice în primele mele două cărți din seria „Medium Medical”.)

### Este suficient un singur ou...

Știi cât de delicios este un ou prăjit? Te asigur că și VEB știe acest lucru! Ouăle sunt principalul aliment care trebuie evitat în cazul infecției cu VEB, întrucât este cea mai importantă sursă de hrană a acestuia. Dacă spargi un ou într-un vas de laborator și introduci în acesta celule VEB active, virusul va prolifera rapid. Nu contează dacă este vorba de ouă organice, produse de găini crescute în aer liber. Toate ouăle creează probleme dacă ești infestat cu VEB. Și nu te lăsa amăgit de etichetele care

susțin că ouăle nu conțin hormoni. Acest lucru nu înseamnă altceva decât că ele nu conțin hormoni suplimentari. Ouăle conțin în mod natural hormoni găinii, pe care VEB îi adoră pur și simplu.

Dacă cineva se află în Etapa Întâi a virusului, este suficient uneori să consume o omletă sau un ou prăjit pentru ca virusul să treacă în Etapa a Doua, cea a mononucleozei. La fel se petrec lucrurile și cu celelalte etape ale evoluției virusului. Acesta poate trece oricând la următoarea sa fază de atac în urma consumului unui singur ou.

Știu cât de tentante sunt ouăle și cât de multe surse îți spun că sunt alimentele perfecte. Repet: nu este vorba de vreun sistem de convingeri alimentare. Personal, nu sunt anti-ouă. Aceste alimente au o anumită valoare nutrițională care funcționează bine pentru unii oameni. Din păcate, atunci când vorbim de o afecțiune a glandei tiroide sau de o altă problemă virală, efectele nocive ale ouălor le depășesc cu mult beneficiile, anulând alți pași pe care i-ai făcut pentru a te vindeca. Dacă ești înclinat să îți satisfaci poftele de ouă, reamintește-ți că aceste alimente sunt unul din motivele pentru care VEB a devenit atât de puternic și de larg răspândit în rândul populației. De aceea, dacă dorești să îți recuperezi sănătatea, ferește-te de ele.

### Te rog, dă-mi farfuria cu brânzeturi

Proteinele din produsele lactate sunt al doilea aliment favorit al VEB. Dacă te confrunți cu simptomele sau cu bolile descrise în această carte, cel mai bine este să eviți în totalitate produsele lactate până când începi să te simți mai bine. Este vorba de toate tipurile de brânzeturi, lapte, unt, iaurt, smântână, chefir, ghee etc. Mi-aș dori să îți pot face recomandarea opusă, căci știu pe pielea mea cât de apetisante sunt produsele lactate. Mi-aș dori să îți pot spune că poți comanda liniștit o pizza cu un ou spart deasupra, întrucât acesta reprezintă cel mai bun aliment pentru tiroidă ta. Dorința mea este însă ca tu să te vindeci.



Sarcina mea este să te susțin în această direcție, așa că sunt nevoit să îți spun adevărul, iar acesta este că chiar și cele mai bune lactate din lume, produse din laptele celor mai fericite vaci crescute în aer liber și hrănite cu iarbă – te împiedică să te vindec de VEB și de boala glandei tiroide.

### Glutenul și suferința misterioasă pe care o produce

Din fericire, tot mai mulți oameni au descoperit că glutenul reprezintă o aliment problemă pentru cei care suferă de boli cronice. La ora actuală există mult mai multe produse și rețete fără gluten decât în urmă cu câțiva ani, iar cazurile celor care refuză să consume alimente care conțin grâu nu mai sunt deloc izolate. Motivul pentru care glutenul tinde să dispară din multe meniuri și liste cu ingrediente este că produce foarte multă suferință, dar în continuare, nimeni nu înțelege mecanismul prin care se produce aceasta. De fapt, a fost pur și simplu vorba de un proces de eliminare care i-a ajutat pe mulți doctori și pacienți să constate că renunțarea la consumul de grâu poate ameliora decisiv starea de sănătate.

Motivul pentru care glutenul trebuie evitat atunci când suferi de o boală cronică nu este că acesta conține micotoxine sau că este un aliment inflamator, așa cum susțin teoriile care circulă la ora actuală. La fel ca celelalte alimente din această listă, acesta hrănește pur și simplu agenții patogeni, inclusiv VEB. (Dacă glutenul provine de la un grâu modificat genetic, lucrurile sunt și mai rele.) Dacă suferi de o infecție cu VEB și mănânci o bucată de pâine, VEB intră într-o adevărată frenezie alimentară, înmulțindu-se și producând o cantitate uriașă de neurotoxine, care conferă simptome precum furnicăturile și amorțeala, durerile de cap, migrenele, epuizarea, ceața mentală, vederea încețoșată, durerile de tot felul și stările emoționale oscilante. Așadar, scoaterea glutenului din alimentație reprezintă un pas important pentru înfometarea VEB, fapt care explică

numeroasele îmbunătățiri ale stării de sănătate care apar atunci când acest aliment este evitat.

### Fără canola în granola

Uleiul de rapiță (canola) este un alt factor de declanșare a bolii. Drama este că acesta este prezentat adeseori ca un aliment vindecător. Cel mai probabil ai auzit până acum că acest tip de ulei este bun pentru tine. Dacă ești infestat însă cu VEB, este bine să știi că uleiul de rapiță nu te ajută deloc. Nu numai că ar trebui să îl elimini din bucătăria ta, dar ar trebui să fii extrem de atent inclusiv atunci când mănânci la restaurant, pentru a evita alimentele care includ ulei de rapiță (sau un amestec cu acest tip de ulei). De asemenea, verifică etichetele produselor ambalate și nu le cumpăra pe cele care conțin ulei de rapiță. În caz contrar, riști să îți distrugi sistemul imunitar, organele și mucoasele intestinale, hrănind în schimb VEB.

### Porumbul

Cândva, porumbul a fost un prieten al umanității. El a reprezentat o sursă excelentă și sănătoasă de hrană pentru oameni. Din păcate, prin anii 30-40, folosirea pesticidelor, erbicidelor și fungicidelor asupra culturilor de porumb a crescut într-un ritm alarmant. Așa cum ai citit în această carte, aceste soluții chimice alimentează VEB. De aceea, atunci când oamenii au început să mănânce porumb infestat cu substanțe toxice precum DDT-ul, VEB a înflorit literalmente. Pe măsură ce porumbul a continuat să fie tratat cu cantități enorme din aceste substanțe chimice, VEB a ajuns să identifice planta însăși cu aceste toxine, întrucât cele două erau nedespărțite.

Acest proces a continuat decenii la rând, porumbul cultivat convențional hrănind VEB. A urmat apoi apariția porumbului modificat genetic, care a fost pe placul multor viruși. Din păcate, la ora actuală există o probabilitate foarte mare ca porumbul organic nemodificat genetic să fie la rândul lui contaminat, producând simptome și boli.

Nu trebuie să te temi neapărat de porumb, dar este bine să îți evaluezi cu atenție starea de sănătate, gândindu-te la simptomele și la bolile care se pot înrăutăți prin consumul de porumb. Personal, îți recomand să eviți porumbul în toate formele lui, nu doar boabele, ci și ingredientele mai puțin evidente produse din porumb, precum acidul citric, siropul de porumb bogat în fructoză și alcoolul din cereale (un conservant comun în tincturile pe bază de alcool). Dacă stai perfect cu sănătatea, nu este nicio problemă să mănânci din când în când un știulete de porumb organic, dar nici chiar în acest caz nu îți recomand să faci abuz. Eventual, îl poți mânca împreună cu alimentele vindecătoare recomandate în capitolul 22, pentru a-i contracara efectele nocive.

### Soia nu este în regulă

Soia a fost un alt aliment relativ sănătos cu ani în urmă, nu la fel de bună ca porumbul, dar oferind totuși destule beneficii. Și în cazul ei, folosirea excesivă a pesticidelor și erbicidelor iar apoi modificarea genetică au făcut ca recoltele de soia să nu mai fie cele de odinioară, ci un produs derivat care hrănește agenții patogeni. Deși nu hrănește la fel de eficient virușii și bacteriile precum porumbul, ea are potențialul de a-l egala pe acesta din urmă.

Una din problemele legate de soia este conținutul ei relativ ridicat de grăsimi, care găzduiește informațiile OMG și o concentrație mare de pesticide și erbicide. Dacă îți place soia, caută întotdeauna soia organică nemodificată genetic, deși nu există nicio garanție că aceasta este într-adevăr pură. Oricum, nu o lăsa să predomină în dieta ta, ci consum-o doar ocazional. Dacă ai de ales, optează pentru soia încolțită, care este mai săracă în grăsimi, și implicit în substanțe chimice toxice.

### Nici carnea de porc nu este recomandată

Una din problemele legate de carnea de porc este că aceasta conține mult mai multă

grăsimi prin comparație cu alte produse de origine animală, chiar dacă este o carne „slabă”. O altă problemă este chiar tipul de grăsimi pe care o conține. Deși pare o grăsimi obișnuită de origine animală, ea are nevoie de 12-16 ore pentru a se dispersa în fluxul de sânge, prin comparație cu cele 3-6 ore de care au nevoie celelalte tipuri de grăsimi.

Datorită perioadei lungi de care are nevoie grăsimea de porc pentru a părăsi fluxul de sânge, dacă mănânci o pizza cu cârnați la cină, iar apoi niște bacon la micul dejun, grăsimea consumată cu o seară înainte nu a apucat să iasă din sângele tău înainte ca acesta să primească o doză nouă. În acest fel, sângele tău nu are ocazia să se oxigeneze între mese. În cazul altor surse de grăsimi, cum ar fi celelalte surse de proteine de origine animală, perioada dintre cină și micul dejun este de regulă suficientă pentru ca organismul tău să se regenereze cât de cât.

Cheia acestui proces de regenerare este oxigenarea. Atunci când ai o problemă cu glanda tiroidă sau o altă problemă de sănătate, este important să nu ai un conținut prea mare de grăsimi în sânge, mai ales pe termen mai lung. Cu cât conținutul de grăsimi din sânge este mai mare, cu atât mai puțin oxigenat este sângele, iar oxigenul este important în uciderea bacteriilor și virușilor precum VEB. Un conținut mai mare de grăsimi și mai mic de oxigen în sânge echivalează cu o șansă în plus pentru ca VEB și virușorii săi patogeni să înflorească pe socoteala ta. Invers, un conținut mai mic de grăsimi și mai mare de oxigen îmbunătățesc capacitatea organismului de a combate VEB.

Peste toate, grăsimea de porc îngreunează activitatea ficatului, făcând aproape imposibilă detoxificarea metalelor grele, a pesticidelor, a celulelor VEB sau a deșeurilor virale. În acest fel, aceste toxine sunt reabsorbite în organe, împiedicând asupra altor funcții corporale precum conversia hormonilor tiroidieni în interiorul ficatului.

Dacă dorești să îi oferi o șansă în plus organismului tău de a se recupera, ferește-te de bacon, cârnați, șuncă, picioare de porc, coaste



de porc, friptură de porc, mezeluri din porc și alte produse procesate, precum și de untură, indiferent cât de gustoase ți se par acestea – cel puțin până când te vindeci.

### GRĂBEȘTE-TE ÎNCET

Știu că poate părea copleșitor să renunți la confortul oferit de anumite alimente pe durata procesului de vindecare. Nu uita însă că nu trebuie să renunți peste noapte la sandviciurile cu șuncă și cu brânză (sau la oricare din celelalte alimente din lista de mai sus). Încearcă să te dezobișnuiești de ele încetul cu încetul. Lipește o listă cu alimentele pe care îți propui să le eviți pe frigider, reamintindu-ți astfel de ele (ție și celor din jurul tău). Începe cu o rețetă sau alta din cele prezentate în capitolul 24, pentru a simți pe pielea ta cum se poate trăi fără aceste alimente.

Una dintre cele mai bune modalități de a progresa rapid constă în a-ți umple viața cu un număr cât mai mare de alimente vindecătoare din lista celor pe care le vom prezenta în capitolul următor, astfel încât să nu mai ai loc în frigider sau pe farfurie pentru cele pe care obișnuiai să le consumi până nu demult. Cunosco foarte mulți oameni care au ajuns să se bucure atât de tare de aceste alimente încât au uitat complet de cele care le plăceau până nu demult. Dacă ai totuși poftă, poți găsi alinare în capitolul intitulat „Alimente pentru suflet” din cartea mea, *Medium Medical: Alimente care îți pot schimba viața în bine*.

Mai presus de toate, ține cont că eu sunt în permanență alături de tine, în această perioadă de tranziție din viața ta. Eu cred sută la sută în tine și te susțin sută la sută. Cu siguranță poți reuși – căci nu ești singur.

## Alimente, plante medicinale, plante aromatice și suplimente cu efecte vindecătoare extrem de puternice

Organele și glandele tale au nevoie de hrană. Cu toții știm acest lucru pe un anumit nivel. La urma urmelor, auzim mereu expresii precum „*hrană pentru creier*”, și pe bună dreptate. Pentru a face față ritmului debordant al vieții curente, creierul nostru are nevoie de un combustibil precis.

Glanda tiroidă are și ea propriile sale nevoi specifice. Îndeosebi dacă a fost secătuită de săptămâni, luni sau chiar ani de luptă cu virusul glandei tiroide, acest al doilea creier al tău are nevoie de o terapie prin hrană pentru a se putea regenera. La fel, nervii, sistemul imunitar, ficatul, sistemul limfatic, glandele suprarenale și desigur, creierul, au nevoie de o susținere cât mai mare pentru a putea combate virusul glandei tiroide, VEB. Scopul acestui capitol este să îți prezinte cele mai bune alimente care pot ucide virusul, pot repara stricăciunile deja comise de acesta și te pot regenera din cap până în picioare, astfel încât să te bucuri de un viitor mai luminos.

Probabil că te întrebi: „*Trebuie să îmi schimb viața peste noapte?*” Deloc. Gândește-te la acest capitol ca la un catalog al tuturor opțiunilor care îți stau la dispoziție, nu ca la un manual plin de reguli. Integrarea acestor alimente în dieta și în viața ta ține de crearea unei rutine care să ți se pară ție sustenabilă. Ceea ce contează cu adevărat este să progresezi către vindecare, într-o

manieră care să ți se potrivească, astfel încât să nu renunți după trei zile, sau chiar înainte de a începe, hotărând că nu te vei putea achita nicio dată de această sarcină. Cu siguranță te poți achita de ea. Ține-te tare! Nu trebuie să te simți copleșit. Ceea ce îți propun eu nu este să adopți un alt sistem de convingeri, ci doar să descoperi ce anume ți se potrivește cel mai bine.

Una din marile provocări pentru vindecarea de VEB constă în faptul că atunci când începe să moară în anumite părți ale corpului, acesta contraatacă, încercând o a doua sau chiar o a treia rundă de infestare. Așa se face că după ce începi să te simți mai bine, este posibil să îți apară simptome noi, sau să te simți din nou epuizat. Nu-ți pierde însă nădejdea, căci acest lucru face parte din procesul de vindecare, și cu cât vei integra mai multe din alimentele vindecătoare descrise în continuare în viața ta, cu atât mai bine poziționat vei fi pentru a scurta sau pentru a preveni aceste cicluri virale suplimentare.

Este foarte important să nu te gândești la adăugarea acestor alimente în dieta ta ca la o povară. Gândește-te la ele, la plante medicinale și aromatice și la suplimente ca la cele mai bune prietene ale tale. Și nu vorbesc aici de acei prieteni care te secătuiesc de energie sau pe care îi suni numai pentru a evita singurătatea. Dimpotrivă, aceste alimente, aceste plante



medicinale și aromatice și aceste suplimente te susțin întotdeauna și necondiționat. De-a lungul procesului de eliberare de VEB și de regenerare a glandei tiroide și a restului organismului, aceste remedii antivirale și antibacteriene care repară țesuturile, stimulează sistemul imunitar, stabilizează hormonii, îmbunătățesc starea de spirit, purifică și detoxifică organismul – îți vor rămâne cei mai loiali și mai angajați suporteri pe care ți i-ai putea dori vreodată. Te asigur că fiecare dintre ei este capabil în sine să îți schimbe viața în bine.

## ALIMENTE VINDECĂTOARE

Dat fiind că acum ești propriul tău expert în sănătate, te afli în cea mai bună poziție pentru a evalua ce alimente dorești să integrezi în dieta ta pentru a-ți trata astfel simptomele și bolile. Dacă dorești să le integrezi pe toate, nu pot decât să te încurajez! Dacă preferi o abordare graduală, alege trei alimente și concentrează-te asupra lor în prima săptămână. Păstrează lista lipită pe frigider pentru a-ți aduce aminte să consumi cât mai mult din aceste alimente în ziua respectivă. În săptămâna următoare alege ale trei alimente și adaugă-le pe lista ta, integrându-le și pe acestea în dieta ta zilnică. Nu este suficient să adaugi însă o frunză de salată la o masă sau să muști o dată dintr-un măr. Dacă dorești să constăți schimbări adevărate, trebuie să consumi o cantitate adecvată din aceste alimente vindecătoare.

Dacă vei integra astfel treptat noile alimente în dieta ta, vei renunța de la sine la cele neproductive amintite în capitolul anterior. În capitolul următor, îți voi prezenta o metodă de integrare structurată a noilor alimente în viața ta, astfel încât să te bucuri de beneficii maxime. În capitolul de după el, intitulat „Rețete pentru vindecarea tiroidei”, vei găsi diferite modalități delicioase de a le prepara. Dacă dorești să afli și mai multe despre proprietățile și beneficiile acestor alimente, poți găsi o prezentare mai detaliată a lor, precum și noi rețete, în cartea mea, *Medium Medical: Alimente care îți pot schimba viața în*

*bine*. De asemenea, dacă ideea de a consuma mai multe fructe contrazice alte recomandări pe care le-ai auzit, citește capitolul intitulat „Teama de fructe” din cartea *Medium Medical* (prima mea carte), pentru a scăpa de astfel de griji. Reține: dacă vei evita fructele, îți vei bloca singur procesul de vindecare.

## Întărirea glandei tiroide cu ajutorul anghinarei

Anghinarea este unul dintre cei mai buni aliați pentru vindecarea de virusul glandei tiroide. Inimile de anghinare conțin substanțe nutritive care susțin și repară glanda tiroidă, inclusiv fitonutrienți care comunică cu sistemul de emisie a frecvențelor tiroidei. Este vorba de niște subgrupe nedescoperite de izotiocianati care colaborează cu enzimele și cu aminoacizii din organismul nostru, pătrunzând în sistemul imunitar și în tiroida noastră, și susținându-le. Acești compuși susțin producția hormonilor tiroidieni despre care am vorbit mai devreme, care nu sunt încă descoperiți de către știința și cercetarea medicală. În plus, aceste subgrupe de izotiocianati contribuie la reducerea nodulilor, tumorilor și chisturilor, prin declanșarea emisiei unui hormon antitumoral care există în celulele umane, inclusiv în cele din interiorul nodulilor, tumorilor și chisturilor, și expunând astfel virusul VEB care le-a creat sistemului imunitar. Peste toate, aceste subgrupe suplimentează tiroida cu tirozină, o substanță chimică necesară pentru producerea hormonilor tiroidieni. În sfârșit, ele ajută ficatul să se detoxifice de neurotoxine, dermatotoxine și de cei patru factori care nu iartă.

Frunzele de anghinare, respectiv partea „cărnoasă” de la baza solzilor de anghinare, creează o armură pentru glanda tiroidă. Ele conțin niște produși alcaloizi care transmit mesaje către diferite părți specifice ale sistemului imunitar, protejând astfel tiroida de invadatorii precum VEB. Dacă VEB este deja prezent în tiroidă, substanțele nutritive din anghinare acționează ca un anti-proliferant, contribuind la încetinirea

înmulțirii virusului. Integrarea anghinarei în dieta ta echivalează astfel cu crearea unui scut pentru prețioasa și delicata glandă tiroidă.

Pentru a afla cum trebuie preparată anghinarea și cum poate fi integrată ea în dieta de zi cu zi, vezi rețetele din capitolul 24. De asemenea, este bine să știi că anghinarea conservată în cutii sau borcane, ba chiar și unele inimi de anghinare congelate conțin adeseori acid citric, o substanță iritantă derivată din porumb. De aceea, este bine să le lași peste noapte la înmuiat în apă, pentru a elimina astfel conservantul înainte de consum.

## Alte alimente vindecătoare

Dacă vei combina anghinarea cu alimentele din această listă, îi vei oferi organismului tău o trusă uimitoare de prim-ajutor.

- **Afinele sălbatice:** contribuie la regenerarea sistemului nervos central și la eliminarea neurotoxinelor din ficat. Conțin o serie de antioxidanți de excepție, care ajută la repararea țesutului tiroidian și la reducerea creșterii nodulilor. Elimină metalele grele toxice din creier și din ficat. În ultimă instanță, afinele sălbatice opresc atrofia creierului și a glandei tiroide. Nu trebuie să le confunzi însă cu verișoarele lor mai mari – afinele de cultură – care pot fi găsite în raioanele de produse congelate ale multor supermarketuri.
- **Algele din Oceanul Atlantic (indeosebi dulse și kelp):** la fel ca iodul pe care îl punem pe răni, cel conținut de algele din Oceanul Atlantic precum dulse este un antiseptic pentru glanda tiroidă. Atunci când pătrunde în aceasta, el devine unul dintre cele mai puternice mecanisme de apărare ale glandei, alături de zinc. Din fericire, dulse și alte alge conțin inclusiv o anumită cantitate de zinc. Împreună, aceste două minerale neprețuite pot opri complet infecția virală a tiroidei,

ameliorând imediat tiroidita (inflamarea glandei tiroide). În plus, algele marine protejează glanda tiroidă de efectele radiațiilor, elimină aceste radiații și previn cancerul.

- **Aloe vera:** gelul extras dintr-o frunză de aloe tăiată este un antiviral minunat, care elimină toxinele din fluxul de sânge și din organism, contribuind la degrevarea ficatului de diferite toxine, inclusiv de pesticide. Aloea susține glandele suprarenale și extrage radiațiile din glanda tiroidă.
- **Arugula:** reduce nodulii, tumorile și chisturile din glanda tiroidă (atât cele canceroase cât și cele benigne) și contribuie la prevenirea cancerului la tiroidă asociat cu VEB. Fitonutrienții din arugula pătrund în tiroidă și o regenerează, reducând totodată țesuturile cicatrizate. În plus, acești compuși elimină vechile depozite de medicamente pentru glanda tiroidă din ficat.
- **Avocado:** conține fitonutrienți care protejează mucoasele tractului digestiv de cofactorul VEB: bacteriile numite streptococi. De asemenea, conține o formă ușor asimilabilă de cupru care contribuie la echilibrarea producției hormonilor T4 și T3. Glucoza naturală din avocado calmează nervii sensibili din organism care au fost iritați de neurotoxinele virusului.
- **Bananele:** conțin aminoacizi și un tip extrem de benefic de potasiu, care contribuie la reconstrucția neurotransmițătorilor distruși de neurotoxinele VEB. În plus, au proprietăți antivirale și antiinflamatorii excelente. Reprezintă o sursă perfectă de calciu, întrucât arborii care le produc (bananierii) cresc într-un sol bogat în calciu. Sunt un remediu minunat pentru hipoglicemie, întrucât contribuie la echilibrarea zahărului din sânge. Nu lua de bune afirmațiile la modă care susțin că bananele conțin prea mult zahăr. Te



asigur că fructoza pe care o conțin bananele este o hrană absolut critică pentru creier, fiind legată chimic de aminoacizi și de minerale cu o mare valoare nutrițională și terapeutică.

- **Busuiocul:** proprietățile antivirale ale acestei plante provin de la compușii fitochimici care pătrund în tiroidă și încetinesc acțiunea de forare a celulelor VEB. Busuiocul contribuie la reducerea nodulilor, chisturilor și tumorilor, și conține compuși anti-cancer care previn cancerul la tiroidă.
- **Cartofii dulci:** contribuie la curățarea și la detoxifierea ficatului de deșeurile și de toxinele VEB. Hrănesc pielea și susțin glandele suprarenale. Reduc fibroamele și chisturile cauzate de VEB din organism, inclusiv chisturile ovariene care conduc la PCOS (sindromul chisturilor ovariene multiple).
- **Cartofii:** considerați de mulți un aliment plin de calorii „goale”, fără cine știe ce substanțe nutritive, cartofii sunt de fapt unul dintre cele mai puternice alimente anti-VEB. Sunt bogați în lizină și conțin în plus tirozină, o substanță chimică necesară pentru producerea hormonilor tiroidieni.
- **Castraveții:** întăresc glandele suprarenale și rinichii, și elimină neurotoxinele VEB din fluxul de sânge. Hidratează sistemul limfatic, îndeosebi în zona gâtului (unde există sistemul imunitar al glandei tiroide și limfocitele speciale care urmăresc celulele VEB), contribuind astfel la o mai bună curățare a glandei tiroide. Hidratarea produsă de castraveți poate încetini și chiar opri o infecție recentă cu mononucleoză.
- **Ceapa (inclusiv cea verde):** este un alt aliment fantastic, datorită conținutului său în compuși ai sulfului, care hrănesc glanda tiroidă, inducând o stare de confuzie virusului VEB. La fel ca în cazul
- legumelor crucifere, gustul său iute este exact cel care îi conferă cepei valoarea. Pe scurt, ceapa este un antiviral extrem de puternic, care combate eficient VEB.
- **Cimbrul:** este un antiviral incredibil, absolut necesar pentru eliminarea oricărei boli a glandei tiroide. Compușii săi nutriționali ajung în tiroidă și ucid virusii, permițând glandei să își redobândească controlul. Simultan, acest aliment neprețuit ucide virusii din întregul organism, alinând o multitudine de simptome.
- **Cocosul:** este antiviral și antiinflamator. Ucide celulele VEB și reduce creșterea nodulilor. Susține sistemul nervos central și îl ferește de expunerea la neurotoxinele VEB. Îl poți consuma sub forma uleiului și untului de cocos, a fulgilor (neîndulciți și fără adaos de sulf), a laptelui și a apei de cocos.
- **Conopida:** deși este evitată de mulți bolnavi de tiroidă din cauză că este prezentată ca „goitrogenică” (aliment care produce gușă), în realitate conopida este una dintre cele mai bune prietene ale tiroidei, pe care o ajută să combată VEB. În plus, ea conține bor, un mineral care susține întregul sistem endocrin. De asemenea, conține fitonutrienți care pot opri contractia tiroidei în timpul atrofiei care se poate produce în urma medicației excesive pe termen lung cu hormoni tiroidieni cu prescripție medicală.
- **Coriandrul (frunzele):** este un remediu-minune împotriva VEB. Este fundamental pentru legarea chimică de metalele grele toxice precum mercurul și plumbul, care hrănesc virusul. De asemenea, se leagă chimic de neurotoxinele VEB, care pot cauza furnicături și amorțeală, dureri de toate felurile, inflamații, depresie și anxietate.
- **Cresonul:** contribuie la oprirea creșterii țesutului cicatrizat (din cauza VEB) din

ficat și din tiroidă. Elimină vechile depozite de medicamente din ficat, inclusiv cele pentru tiroidă, degrevând acest organ și ajutându-te să slăbești.

- **Curmalele:** conțin potasiu, magneziu și glucoză, care susțin sistemul endocrin. Curmalele contribuie la purificarea ficatului de deșeurile produse de VEB. În plus, pot declanșa acțiunea peristaltică, ajutând tractul intestinal să evacueze diferite deșeuri care împovărează organismul atunci când acesta încearcă să se vindece.
  - **Dovleacul (îndeosebi dovleceii zucchini și dovleacul de tip „Plăcintar”):** contribuie la stabilizarea glandei tiroide și amplifică producția acesteia de hormoni T4 și T3. Ajută la regenerarea ficatului și susțin capacitatea acestuia de a converti hormonii tiroidieni. Furnizează o glucoză ușor de asimilat pentru creier și sistemul nervos, contribuind la vindecarea nervilor inflamați de VEB.
  - **Feniculul:** este bogat în vitamina C și în alți compuși antivirali puternici, care combat VEB. Semințele de fenicul conțin o substanță similară aspirinei, care acționează ca un antiinflamator pentru tiroidă infestată cu VEB. Acest efect de calmare îmbunătățește inclusiv producția de hormoni tiroidieni.
  - **Fructele de pădure:** au un efect profund asupra glandei tiroide, îndeosebi datorită bogăției de antioxidanți pe care o conțin și care acționează ca un mecanism de încetinire a deteriorării accelerate a țesutului tiroidian. Diferitele fructe de pădure oferă proprietăți terapeutice specifice. Spre exemplu, murele contribuie la reducerea creșterii nodulilor și fortifică țesutul tiroidian. Zmeura detoxifică întregul organism și este bogată în antioxidanți care elimină deșeurile VEB și ale altor virusi din organism, curățând astfel masiv sistemul.
- În plus, ea are tendința de a se lega chimic și de a elimina impuritățile trimise în tractul intestinal de către ficatul copleșit de deșeurile virale. (Afinele sălbatice sunt prezentate separat în această listă.)
- **Germanii și lăstarii:** sunt foarte bogați în zinc și în seleniu, întărind sistemul imunitar care luptă cu VEB. În plus, conține anumiți micronutrienți critici pentru glanda tiroidă și contribuie la reducerea nodulilor.
  - **Ghimbirul:** ajută la asimilarea substanțelor nutritive și alină spasmele asociate cu VEB și cu stresul excesiv. Foarte bogat în vitamina C (într-o varietate personală, extrem de biodisponibilă), ghimbirul este și un puternic antiviral care ucide VEB. Una din proprietățile speciale ale ghimbirului este capacitatea sa de a scoate organismul din starea sa reactivă (care apare frecvent atunci când acesta este atacat de VEB), alinând nervii și mușchii. Ghimbirul contribuie la echilibrarea și la homeostaza glandei tiroide, stimulând-o dacă este prea inertă și calmând-o dacă este hiperactivă.
  - **Kale:** este bogată în alcaloizi specifici care protejează împotriva virusilor de gen VEB. Fitonutrienții săi pot pătrunde cu ușurință în glanda tiroidă, omorând „buzunarele” de VEB care încep să se formeze aici în primele etape ale atacării glandei de către virus.
  - **Lămâile și limele:** îmbunătățesc digestia prin creșterea nivelului de acid clorhidric (cel bun) din intestine. Tonifică mucoasele intestinale, curăță ficatul și refac rezervele de calciu, prevenind astfel osteoporoza atunci când VEB produce formarea de noduli în organism, care golesc rezervele de calciu ale acestuia. În plus, lămâile și limele echilibrează nivelul de sodiu din sânge, activând electroliții și îmbunătățind activitatea neurotransmițătorilor neutralizați de neurotoxinele VEB, care au cauzat



astfel ceață mentală și alte simptome neurologice.

- **Legumele crucifere:** conținutul bogat în sulf al acestor alimente este un dezinfectant și un preventiv ale infestării glandei tiroide cu VEB. Sulful are o calitate de stafie, saturând glanda și creând un fel de perdea de fum, care împiedică virusul să funcționeze corect. Simultan, sulful contribuie la revitalizarea glandei tiroide, contrar convingerii populare care susține că toate alimentele din familia Brassica sunt nocive pentru tiroidă. Iată câteva dintre cele mai bune crucifere pe care merită să le integrezi în viața ta, în ordinea importanței lor (pe primele cinci le poți găsi inclusiv individual în această listă): conopida, kale, ridichile, arugula, cressonul, varza de Bruxelles, varza, broccoli, kohlrabi, varza furajeră, frunzele de broccoli și frunzele de muștar.
- **Mango:** conține o cantitate enormă de caroteni, care regenerează splina și ficatul, hrănesc creierul și purifică sistemul limfatic de deșeurile și de toxinele VEB. În plus, furnizează magneziu și glucoză bioactive, care calmează nervii și alină problemele somnului cauzate de VEB.
- **Merele:** sunt un antiinflamator natural pentru glanda tiroidă, înfometând VEB. Atunci când pectinele din mere pătrund în sistemul digestiv, ele eliberează o serie de fitonutrienți care se leagă chimic de VEB, împiedicându-l să se hrănească și să prolifereze.
- **Mierea neprocesată:** este cel mai bun combustibil pentru hrănirea și revitalizarea glandei tiroide. Glucoza și celelalte substanțe nutritive pe care le conține mierea neprocesată ajung rapid la glanda tiroidă, pe care o hrănesc. Știința medicală nu realizează încă pulsul relației simbiotice dintre miere și tiroidă. Peste toate, mierea

este un antiviral și combate VEB prin conținutul său de zinc.

- **Nucile (îndeosebi cele clasice, nucile de Brazilia, migdalele și caju):** conțin oligoelemente precum zincul, seleniul și manganul, care susțin glanda tiroidă. Spre exemplu, nucile clasice conțin compuși fitochimici antivirali și antibacterieni care inhibă proliferarea VEB în interiorul ficatului, splinei și glandei tiroide.
- **Papaya:** reface sistemul nervos central afectat de daunele produse de neurotoxine. Întărește și regenerează acidul clorhidric din intestine. Vitamina C pe care o conține este o armă secretă anti-VEB, care purifică și regenerează – printre altele – ficatul. Fitonutrienții din papaya, care se reflectă în superba culoare roșie-atic-portocalie a pulpei, au capacitatea de a atrage mai multă lumină solară în glanda tiroidă atunci când persoana se află afară, bucurându-se de o zi frumoasă cu soare. Acest surplus de lumină solară împiedică înmulțirea VEB și capacitatea acestuia de a forța găuri în interiorul tiroidei. Între altele, papaya contribuie la oprirea atrofiei glandei tiroide.
- **Pătrunjelul:** elimină excesul de cupru și aluminiu, care hrănește VEB și poate cauza probleme la nivelul pielii. Stimulează producția hormonului tiroidian T3, contribuind la hrănirea și la regenerarea glandei tiroide.
- **Perele:** revitalizează și hrănesc ficatul, pe care îl purifică de pesticide și de deșeurile VEB. Procesul stimulează ficatul, conducând la pierderea excesului de greutate. Sunt foarte utile în reducerea rezistenței la insulină, echilibrează glicemia și susțin glandele suprarenale.
- **Portocalele și mandarinele:** la fel ca lămâile și ca limele, reprezintă o sursă bogată de calciu, absolut vitală atunci

când organismul are nevoie de acest mineral pentru a împiedica VEB să mai distrugă glanda tiroidă. Cea mai bogată sursă de calciu biodisponibil din lume sunt citricele. Prin această abundență de calciu, ele împiedică organismul să apeleze la rezervele de calciu din oase. Vitamina C din portocale și din mandarine ajută și ea în lupta organismului împotriva VEB, prin regenerarea ficatului afectat de virus și prin eliminarea grăsimilor și deșeurilor VEB din acesta, proces care te ajută inclusiv să slăbești.

- **Ridichile:** aliment antiviral ce conține magicul sulf care induce o stare de confuzie VEB prin efectul său de perdea de fum. Previne și reduce cancerul la tiroidă, și elimină radiațiile din acest organ. Atunci când tiroida devine secătuită și epuizată de lupta sa cu VEB, ea tânjește după oligoelemente. Oricât de sterp ar fi solul pe care cresc, ridichile reușesc să atragă peste 30 de oligoelemente, extrem de benefice pentru revitalizarea și pentru întărirea glandei tiroide. În plus, ele contribuie la prevenirea atrofiei glandei.
- **Rodiile:** contribuie la detoxificarea și la curățarea sângelui și a sistemului limfatic. Inhibă VEB și alți viruși. Descompun nodulii, tumorile și chisturile din întregul corp, inclusiv din tiroidă. Revitalizează și regenerează țesutul tiroidian. Asistă glandele suprarenale. Protejează și purifică paratiroidale.
- **Roșiile:** conțin o varietate proprie de vitamina C, extrem de ușor de asimilat de sistemul limfatic și de ficat. Susțin sistemul imunitar în lupta sa împotriva VEB și împiedică virusul să călătorească cu ușurință prin organism. Vitamina C din roșii susține inclusiv sistemul imunitar personalizat al glandei tiroide și al zonei gâtului. Atunci când cresc, roșiile absorb și colectează lumina lunară a nopții, la fel

cum tiroida colectează lumina solară a zilei (așa cum vei vedea în capitolul 25, „Tehnici de vindecare a glandei tiroide”). Atunci când sunt consumate, roșiile întăresc frecvențele de tip radio emise de tiroidă, contribuind la crearea unei stări de echilibru și de homeostază între toate organele și glandele organismului.

- **Salata verde (îndeosebi cea untoasă și cea romană):** stimulează acțiunea peristaltică din tractul intestinal și contribuie la curățarea VEB din ficat și din sistemul limfatic. Curăță sângele și contribuie la reîmprospătarea lui. Este bogată în săruri ale oligoelementelor care susțin glandele suprarenale, și implicit tiroida.
- **Semințele de cânepă:** furnizează micronutrienți și aminoacizi vitali pentru glanda tiroidă. Fac minuni în protejarea inimii de biofilmul generat de VEB, care poate înfunda valvele inimii, creând palpitații cardiace. De asemenea, fortifică întregul sistem cardiovascular și protejează alte părți ale corpului afectate de VEB, inclusiv ochii (spre exemplu, reduc punctele plutoare din fața ochilor).
- **Semințele de susan:** întăresc sistemul nervos central și furnizează aminoacizi precum tirozina și lizina într-o formă extrem de biodisponibilă, care pătrund cu ușurință în glanda tiroidă, îmbunătățindu-i funcția și suprimând VEB.
- **Siropul de arțar:** conține zeci de oligoelemente care fortifică creierul și restul sistemului nervos, protejându-le de oxidarea produsă de metalele grele toxice și de neurotoxinele VEB. Contribuie la refacearea depozitelor de glicogen din ficat și din creier, și implicit la echilibrarea glicemiei din sânge, care menține glandele suprarenale puternice și stabile, astfel încât să poată susține glanda tiroidă.
- **Smochinele:** se combină cu toxinele din tractul intestinal și le elimină din



organism, astfel încât să te poți vindeca. De asemenea, detoxifică ficatul de pesticide, de medicamentele vechi (inclusiv de cele pentru tiroidă) și de alte deșeurii, astfel încât VEB să nu mai poată prospera în acest organ.

- **Spanacul:** creează un mediu alcalin în organism și furnizează micronutrienți ușor de absorbit de către sistemul nervos. Se leagă chimic de deșeurile virale din ficat care contribuie la creșterea misterioasă în greutate și la palpitațiile cardiace la fel de inexplicabile, pe care le elimină. Face minuni pentru regenerarea pielii, inversând anumite afecțiuni precum eczelele și psoriazisul.
- **Sparanghelul:** purifică ficatul și splina, întărește pancreasul și susține ca nimic altceva glanda tiroidă. Sparanghelul nu numai că inhibă înmulțirea VEB, dar chiar o blochează complet. Fitonutrienții din coaja și din vârfurile sparanghelului împing înapoi virusul și îl împiedică să se reproducă. Peste toate, sparanghelul conține un alcaloid analgezic care acționează ca o aspirină cu efecte blânde în întregul organism. Consumă suc proaspăt de sparanghel sau planta integrală fiartă în abur.
- **Turmericul:** reface țesutul tiroidian, ajutând glanda să se regenereze. Rezolvă multe probleme virale în restul organismului, acționând ca un antiinflamator, omorând VEB și reducând sarcina virală.
- **Țelina:** susține acidul clorhidric din stomac și ajută ficatul să producă bila necesară pentru descompunerea alimentelor. Furnizează săruri minerale anti-VEB și susține sistemul nervos central cu electroliți extrem de eficienți, care stabilizează și susțin inclusiv glandele suprarenale. Țelina are capacitatea de a curăța tiroida și toxinele VEB. Peste toate, stimulează producția hormonului tiroidian T3.

- **Usturoiul:** este un antiviral și un antibacterian care protejează organismul de VEB prin uciderea celulelor virusului. Ucide la fel de eficient și cofactorul VEB, streptococii, reducând astfel infecțiile urinare, ale sinusurilor și cele din intestinul subțire (SIBO). Contribuie la eliminarea deșeurilor virale și bacteriene din sistemul limfatic.

## PLANTELE MEDICINALE, PLANTELE AROMATICE ȘI SUPLIMENTELE ALIMENTARE

Nu trebuie să te simți copleșit când vei citi lista de mai jos. Știu că nu este întotdeauna ușor să integrezi foarte multe suplimente în viața ta de fiecare zi. Plantele medicinale și aromatice și suplimentele alimentare pot fi destul de scumpe, și nu toți oamenii și le permit cu ușurință. Chiar dacă nu îți permiți să cumperi decât câteva dintre ele, integrează cel puțin primele cinci suplimente din listă în viața ta. Dacă ai disponibilități financiare mai mari, adaugă orice alte suplimente care corespund nevoilor tale de sănătate. Dacă ești sensibil la suplimente sau dacă preferi să fii călăuzit de intuiția ta, citește lista de mai jos și stabilește singur ce produse crezi că ți se potrivesc.

Sunt întrebat adeseori care este cea mai eficientă formă în care trebuie consumat un supliment și dacă acest lucru contează în vreun fel. Da, contează foarte mult. Există diferențe subtile, dar uneori critice, între diferitele suplimente de pe piață, care pot influența cât de rapid este ucis virusul VEB (și dacă este ucis), dacă și cât de rapid se poate repara sistemul nervos central, și de cât timp are nevoie tiroida pentru a se vindeca. Pe scurt, varietatea aleasă îți poate accelera progresul sau ți-l poate bloca. Pentru a accelera procesul de vindecare, trebuie să iei aceste suplimente în forma lor corectă. Din toate aceste motive, am decis să prezint pe site-ul meu ([www.medicalmedium.com](http://www.medicalmedium.com)) o listă cu cele mai bune forme ale suplimentelor din lista de mai jos.

- **Vitamina B<sub>12</sub>:** (sub forma adenzilcobalaminei și a metilcobalaminei): este absolut esențial să dispui de o cantitate suficientă din această vitamină (marea majoritate a oamenilor au un deficit de B<sub>12</sub>), care protejează întregul corp de ravagiile produse de neurotoxinele VEB. B<sub>12</sub> conferă un suport special sistemului nervos central și celui endocrin, pe care le repară. În plus, ea contribuie la întărirea neurotransmițătorilor din creier, pentru ca acest organ să poată rămâne puternic în lupta sa cu VEB. De asemenea, această vitamină stimulează sistemul imunitar, conferă o stare mentală și emoțională de bine și ajută procesul de metilare, reducând nivelul homocisteinei. În timp, ingerarea tipului corect de B<sub>12</sub> poate inversa chiar diagnosticul de mutație a genei MTHFR, întrucât corectează deteriorările produse în organism care conduc la un rezultat fals pozitiv al testelor pentru această mutație genetică.
- **Zincul:** (sub forma sulfatului de zinc lichid): acest supliment dinamizează masiv sistemul imunitar, întărind celulele albe din sânge precum limfocitele, bazofilele, neutrofilele, eozinofilele, macrofagele și monocitele, care caută și distrug celulele VEB. Zincul este un antiseptic pentru VEB, iar consumul lui suprimă preșterea virală din organism și reduce inflamațiile și creșterea nodulilor, tumorilor și chisturilor (deopotrivă a celor canceroase și a celor benigne). În plus, zincul întărește glanda tiroidă și stabilizează glandele suprarenale. Așa cum am văzut în capitoul precedent, nu este cazul să îți faci griji că zincul ți-ar putea goli organismul de cupru. Deficitul de zinc este un impediment major pentru combaterea VEB, iar evitarea lui blochează procesul de vindecare.
- **Vitamina C:** întărește întregul sistem imunitar, îndeosebi celulele ucigașe care atacă agenții patogeni precum VEB. Unul din obiectivele VEB, îndeosebi în etapa a patra a evoluției sale, este să secătuiască organismul de vitamina C. De aceea, este extrem de important să consumi o cantitate suficientă din această substanță pentru a contracara activitatea virală. Vitamina C distruge VEB din ficat, elimină toxinele acumulate aici, echilibrează producția de trombocite și contribuie la regenerarea sistemului nervos central afectat de neurotoxine. Simultan, ea reduce nodulii, tumorile și chisturile din glanda tiroidă (deopotrivă cele canceroase și cele benigne). De asemenea, susține și regenerează glandele suprarenale.
- **Spirulina:** (de preferință din Hawaii): această algă, care se găsește de regulă sub formă de pulbere sau de capsule, este un aliat incredibil al organismului, pe care îl ajută să își regenereze sistemul nervos central și să elimine metalele grele toxice precum mercurul și cuprul toxic din ficat, sistemul reproducător, tractul intestinal, glanda tiroidă și creier. Eliminarea acestor metale privează VEB de unul din combustibilii săi favoriți. Peste toate, spirulina ajută glanda tiroidă să se regenereze prin două metode: 1) micronutrienții săi esențiali hrănesc țesutul tiroidian și au un efect regenerativ asupra glandei; și 2) iodul pe care îl conține acționează ca un antiseptic împotriva celulelor VEB din tiroidă, reducând sarcina virală astfel încât glanda să se poată vindeca. Printre altele, spirulina contribuie la reducerea nodulilor, tumorilor și chisturilor (deopotrivă canceroase și benigne).
- **Gheara mâței<sup>6</sup>:** conține fitonutrienți speciali creați pentru a distruge toți virușii și toate bacteriile care cauzează inflamații,

<sup>6</sup> Este mai cunoscută sub numele ei în limba engleză: *Cat's Claw*. (n. tr.)



îndeosebi VEB și cofactorul lui, streptococi. Această plantă are un efect antiinflamator de excepție. Pe măsură ce reduce numărul celulelor VEB, splina, ficatul și tiroida mărite revin la mărimea lor inițială. În plus, ea elimină nodulii, tumorile și chisturile (deopotrivă canceroase și benigne) din tiroidă și din ficat.

- **Lemnul dulce (rădăcina):** dacă dorești să distrugi celulele VEB din glanda tiroidă, ficat, splină și sistemul reproducător, consumă cu încredere lemn dulce. Acesta nu numai că face minuni pentru etapa de mononucleoză a virusului, dar este la fel de util și în ciclurile doi și trei ale evoluției virusului, în care acesta atacă alte părți ale organismului. Este una dintre cele mai eficiente plante pentru regenerarea glandelor suprarenale și a rinichilor. În plus, reduce cofactorul VEB, streptococii, și implicit inflamațiile intestinale specifice bolilor generate de aceștia, precum sindromul colonului iritabil.
- **Roinița:** această plantă cu un gust extrem de plăcut este un dușman de moarte al VEB și al cofactorului său, streptococii. Ea ucide celulele virale și bacteriene din glanda tiroidă, ficat și splină, prin alcaloizii și ceilalți fitonutrienți pe care îi conține. Simultan, întărește limfocitele și sistemul imunitar în lupta lor împotriva virusului. Deși principalul său efect se produce în etapa de mononucleoză a virusului, roinița este la fel de utilă indiferent în ce etapă a ajuns acesta, reducând inclusiv mărimea nodulilor.
- **L-lizina:** prin inhibarea și reducerea sarcinii virale VEB, acest aminoacid acționează ca un antiinflamator pentru întregul sistem nervos, îndeosebi pentru cel central și pentru nervii vag și frenic, care sunt atacați cu precădere de neurotoxinele VEB.
- **Ciuperca Chaga:** ucide VEB, eliminând virusul din ficat și din tiroidă. Simultan,

stimulează ficatul, scoțându-l din starea de stagnare sau de amorțeală, și trezește glanda tiroidă, îmbunătățindu-i funcția. Contribuie la întărirea glandelor suprarenale. Descompune și dizolvă biofilul produs de deșeurile VEB, care stă la baza multor cazuri de palpitații cardiace misterioase.

- **5-MTHF (5-metiltetrahidrofolat):** este o substanță extrem de utilă pentru susținerea sănătății sistemului reproducător amenințat de VEB. Acest supliment este aliatul tău dacă dorești să scapi de infertilitatea cauzată de VEB, de PCOS și de endometrioza. De asemenea, întărește sistemul endocrin și sistemul nervos central, susține procesul de metilare și reduce nivelul homocisteinei.
- **Orzul verde (pulbere):** joacă un rol decisiv în eliminarea mercurului și a celorlalte metale grele toxice din organism. Conține o serie de alcaloizi specifici care previn atrofierea glandei tiroide. Simultan, împiedică VEB să se hrănească cu alimentele sale favorite, precum metalele grele toxice, din interiorul glandei tiroide.
- **Monolaurinul:** acest antiviral reduce în egală măsură sarcina virală VEB și cofactorul virusului: streptococii.
- **Argintul coloidal:** este un alt antiviral puternic, care reduce sarcina virală VEB, îndeosebi în timpul etapei de mononucleoză cronică, când VEB este activ în fluxul de sânge.
- **L-tirozină:** acest aminoacid hrănește țesutul sănătos al tiroidei, chiar dacă glanda este atacată de VEB, ajutând-o să continue să producă hormoni tiroidieni.
- **Ashwagandha:** deși această plantă stimulează într-adevăr tiroida, principalul motiv pentru care ți-o recomand este că reduce hormonii glandelor suprarenale care hrănesc VEB. Prin stabilizarea

glandelor suprarenale, ashwagandha le împiedică să producă în exces hormonii fricii care hrănesc VEB. (Pentru o discuție mai amplă despre glandele suprarenale, vezi prima mea carte, *Medium Medical*.)

- **Algele marine roșii:** acest antiviral puternic elimină metalele grele precum mercurul din organism și reduce sarcina virală VEB.
- **Frunzele de urzică:** pe lângă micronutrienții săi vitali pentru sânge și pentru sistemul nervos central (îndeosebi pentru creier), această plantă este inclusiv un antiinflamator pentru organele infestate de VEB. Ea face minuni în restabilirea homeostazei organismului, echilibrându-l astfel încât toate componentele sale să funcționeze mai bine, inclusiv sistemul limfatic, ficatul și sângele.
- **Complexul de vitamine B:** este un set de vitamine esențiale pentru sistemul endocrin, deși principalul lor rol constă în susținerea sistemului nervos central, care este bombardat de neurotoxinele VEB.
- **Magneziul:** acest mineral necesar în homeostază echilibrează producția hormonilor tiroidieni, astfel încât glanda tiroidă să nu îi producă deficitar sau în exces. El poate fi util inclusiv pentru reducerea simptomelor neurologice, enumerate în capitolul 5.
- **EPA și DHA (acid eicosapentaenoic și acid docosahexaenoic):** acești acizi grași omega-3 fortifică sistemul endocrin și întăresc sistemul nervos central, astfel încât să fie mai puțin expus deteriorării produse de cantitatea excesivă de adrenalină produsă ca urmare a unei boli a glandei tiroide, de stresul masiv sau de ambele condiții. Nu trebuie să uiți însă că EPA/DHA nu reprezintă decât o fracțiune infimă din substanțele de care are nevoie creierul pentru a fi sănătos. În pofida trendului actual care susține că acizii

omega sunt alfa și omega, adevărul este că principalele substanțe care susțin creierul sunt carbohidrații sănătoși din alimentele recomandate în acest capitol. De asemenea, îți recomand să cumperi versiunea vegetală a acestui supliment, nu cea din ulei de pește.

- **Algele brune:** sunt alte alge marine care furnizează oligoelemente ușor asimilabile pentru glanda tiroidă și iodul necesar ca antiseptic împotriva VEB, omorând celulele virale și îmbunătățind astfel funcția glandei tiroide. În plus, elimină metalele grele toxice din tractul intestinal, înfometând astfel VEB.
- **Seleniul:** nu ucide propriu-zis VEB, dar întărește țesutul tiroidian, protejându-l de cicatricile produse de virus. De asemenea, stimulează întregul sistem imunitar, întărește și susține sistemul nervos central (și implicit glanda tiroidă), și ajută la stimularea producției de hormoni tiroidieni T4 și T3.
- **Curcuminul:** prin întărirea sistemului nervos central și a celui periferic, această componentă a turmericului acționează ca un antiinflamator și reduce umflăturile la nivelul nervilor cauzate de neurotoxinele VEB.
- **Cromul:** susține glandele suprarenale, tiroida și restul sistemului endocrin. În acest fel, acest supliment asistă pancreasul și funcția ficatului, contribuind la stabilizarea organismului care se luptă cu VEB.
- **Vitamina D:** suplimentele care conțin această vitamină ajută la stabilizarea sistemului imunitar și îl împiedică să reacționeze excesiv la invadatorii de gen VEB. Nu trebuie să le iei însă în exces. Așa cum am explicat în cartea *Medium Medical: Alimentele care îți pot schimba viața în bine*, megadozele de vitamina D nu sunt deloc productive.



- **Manganul:** este un supliment critic pentru producția hormonului tiroidian T3 și pentru susținerea glandei pituitare.
- **Socul:** este un supliment excelent pentru întărirea sistemului imunitar.
- **Trifoiul roșu:** această plantă care se găsește peste tot reprezintă un veritabil miracol pentru curățarea și pentru detoxifierea ficatului, a sistemului limfatic și a splinei de neurotoxinele VEB.
- **Eleuthero (ginsengul siberian):** indiferent cât de funcționale sau de disfuncționale sunt glandele tale suprarenale în momentul de față, această plantă le susține masiv. Ea contribuie la reducerea hormonilor produși de glandele suprarenale care hrănesc VEB și care ard neurotransmițătorii, prevenind astfel deteriorarea celor din urmă și apariția unor simptome precum ceața mentală.
- **Anasonul stelat:** acest condiment antiviral contribuie la distrugerea VEB din ficat.
- **Cuprul:** nu recomand frecvent acest mineral, întrucât marea majoritate a oamenilor au deja un excedent de cupru, deopotrivă în forma sa de oligoelement cât și în cea de metal greu toxic. Totuși, dacă ești convins că nu ai foarte mult cupru toxic în organism și dacă practici detoxifierea metalelor grele recomandată în capitolul următor, poți ingera cantități mici de cupru ionizat pentru a respinge VEB. Dozele mici de cupru ionizat de bună calitate ajută inclusiv la eliminarea cuprului toxic (sub formă de metal greu) din organism, care hrănește virusul.
- **Rubidiul:** suplimentele care conțin rubidiu ajută la stabilizarea producției de hormoni tiroidieni și la susținerea glandelor suprarenale.
- **Bacopa monnieri:** această plantă susține producția de hormoni tiroidieni și convertirea T4 și T3.

## Un program de recuperare a glandei tiroide în 90 de zile

Pe măsură ce începi să te focalizezi asupra procesului de vindecare, integrarea alimentelor vindecătoare și a suplimentelor descrise în capitolul precedent îți ocupă inițial cea mai mare parte a timpului. Dacă te simți pregătit să treci însă la un nivel superior, îți recomand acest program de curățare și recuperare.

Programul de recuperare a glandei tiroide în 90 de zile are în vedere exclusiv vindecarea ta. Nu contează dacă ești adeptul dietelor bogate în proteine, fără gluten, vegetariene sau vegane, ori dacă nu ești interesat de diete și de sistemele de convingeri alimentare. Principalul obiectiv al acestui program este uciderea VEB, recuperarea organismului și repararea glandei tiroide. În consecință, el poate fi adaptat la orice stil de viață.

Iată cum funcționează el: timp de 90 de zile, urmează liniile directe indicate în acest capitol. În fiecare lună, alege unul din cele trei planuri de 30 de zile, în funcție de nevoile, resursele și programul tău individual. Ceea ce contează este să îți suprapui nevoile cu indicațiile din aceste planuri.

Foarte mulți oameni se pot vindeca folosind doar Planul A (Luna pentru recuperarea ficatului, sistemului limfatic și a intestinelor), iar unii vor avea nevoie de o singură lună pentru a se simți mai bine, nu de toate trei. Alții vor putea repeta Planul B (Luna pentru detoxifierea de metalele grele toxice) în toate cele 90 de

zile pentru a scăpa de simptome și pentru a se simți mai bine. În sfârșit, celor care au fost bolnavi foarte mult timp sau care sunt infestați cu o formă agresivă de VEB, Planul C le va oferi cea mai bună șansă de a se vindeca. Nu există doi oameni la fel, deci nici terapiile recomandate nu pot fi identice.

Îți propui o schimbare graduală? Dacă da, îți va plăcea cu siguranță progresia naturală de la Planul A la Planul B, iar apoi la Planul C.

Nu ești foarte conformist? În acest caz, poți începe direct cu Planul C, trecând apoi la Planul B și în sfârșit la Planul A.

Ești disperat să asisti la o schimbare drăconică a sănătății tale? În acest caz, poți aplica Planul C în toate cele 90 de zile, și chiar mai mult.

Fă așa cum simți. Fă-ți o listă cu alimente care trebuie adăugate în dieta ta și una cu alimente care trebuie evitate, pentru a-ți reaminti ce trebuie și ce nu trebuie să mănânci. Dacă ești foarte ocupat și îți vine greu să respecti un program foarte strict, fă ceea ce poți. Spre exemplu, dacă trebuie să alergi toată ziua, prepară-ți tonicele dimineața și ia-le la tine într-un termos. Dacă nu, bea cât poți înainte de a pleca de acasă, și termină restul când te întorci. Dacă trebuie să călătorești, ia-ți cu tine un blender de voiaj și câteva lămâi. La modul ideal, ar trebui să bei întreaga cantitate de-a lungul zilei, dar dacă nu reușești, nu se pune problema că îți pui



în pericol procesul de vindecare. Dacă într-o zi nu reușești să respecti deloc planul alimentar, nu intra în panică. Eventual, fă-ți o nouă strategie, evaluând cu obiectivitate ce poți și ce nu poți pune în practică, și nu uita să te tratezi cu compasiune.

Pe măsură ce trec lunile, evaluează-ți progresul. Poate că ți-ai propus să începi direct cu Planul C, dar nu te simți încă pregătit. Poate că te-ai gândit să te limitezi la Planul A, dar te simți prea bine pentru a te opri acum. Indiferent de situație, repetă planul care te-a ajutat să te simți cel mai confortabil. La sfârșitul fiecărei luni, reevaluează-ți starea de sănătate și noile direcții de acțiune.

La sfârșitul celor 90 de zile, este posibil să te simți inspirat să continui. Am cunoscut foarte mulți oameni care au aplicat Programul de Purificare și Vindecare de 28 de zile pe care l-am recomandat în *Medium Medical* și care la sfârșitul celor patru săptămâni s-au simțit atât de bine încât și-au propus să continue, deși mulți dintre ei nu mai aveau deloc simptome. Și tu ai această opțiune. Simte-te liber să transformi Programul de 90 de zile într-unul de 120, sau chiar de 365 de zile.

Nu fi descurajat dacă durează un an sau chiar un an și jumătate pentru a te vindeca. Nu-ți pierde credința. Procesul de vindecare va începe din prima zi, chiar dacă vei continua să simți o vreme simptomele. Recuperarea are nevoie de timp dacă virusul a fost activ în organismul tău o perioadă foarte îndelungată, sau dacă ești infestat cu o varietate extrem de agresivă a sa, care generează simptome foarte dificile. Gândește-te că sunt alături de tine și ține-te de program. Te asigur că răsplata finală va merita orice efort, căci astfel îți vei recupera viața.

Dacă te detoxifici rapid, iar simptomele asociate cu acest proces devin copleșitoare, merită să iei treptat acest proces. Alege un singur punct din Planul A și integrează-l în viața ta. Simultan, evită alimentele indicate, și vezi cum funcționează pentru tine acești doi pași. Când te simți pregătit, poți integra și celelalte puncte din plan.

Așa cum spuneam, totul depinde de ceea ce ai tu nevoie în acest moment din viața ta, nu de un sistem arbitrar de convingeri (ori de un trend) sau altul.

Ceea ce *nu* trebuie să faci în timpul Programului de Recuperare a Glandei Tiroide este să te privezi sau să te înfometezi singur. Am descoperit că foarte mulți oameni care încep o cură de detoxificare au tendința să mănânce prea puțin, ca și cum ar ține o dietă de slăbire. Nu cădea în această capcană! Nu numai că nu vei putea susține schimbările produse în acest fel, dar îți vei suprasolicita inclusiv glandele suprarenale. Pentru a beneficia de susținerea acestora, încearcă să mănânci la fiecare o oră și jumătate sau două ore. Secretul succesului în acest caz este „ciugulitul”.

Reține: scopul programului este să înfometeze virusul, *nu pe tine*. Hrănește-te corect, până la sațietate, cu alimente delicioase și pline de substanțe nutritive, pentru a-ți întări astfel glanda tiroidă și restul organismului, astfel încât să scapi de simptome și să îți recuperezi viața. Îndeosebi atunci când treci la Planul C, care presupune cele mai multe schimbări prin comparație cu rutina obișnuită a oamenilor, reamintește-ți să mănânci până te sature, să îți completezi mesele cu gustări și să îți planifici ieșirile astfel încât să nu rămâi fără alimentele necesare în timpul unei călătorii sau a unei vizite sociale.

Dacă ai nevoie de un suport emoțional pentru a renunța la alimentele neproductive în timpul acestei cure de purificare, citește capitolul intitulat „Alimente pentru suflet” din cartea mea, *Medium Medical: Alimente care îți pot schimba viața în bine*. De asemenea, dacă nu știi cum să prepari aceste alimente delicioase și extrem de hrănitoare, consultă capitolul următor, „Rețete pentru vindecarea tiroidei”, unde vei găsi zeci de opțiuni. Verifică și cele 50 de rețete din *Alimente care îți pot schimba viața în bine*.

Pe măsură ce vei citi paginile care urmează, este posibil să fii uimit de simplitatea planurilor lunare. Nu te lăsa însă amăgit. Uneori, cele mai

simple măsuri se dovedesc și cele mai eficiente, deși foarte mulți oameni cred mai degrabă în situația opusă. Spre exemplu, sucul de țelină este o piatră de temelie a fiecărui plan, cu condiția să fie băut simplu, fără niciun amestec sau adaos. Explicația este simplă: sucul de țelină neamestecat este un superaliment nedescoperit cu o structură nutrițională extrem de complexă. El poate face minuni, dar numai dacă este consumat de sine stătător, fără niciun amestec. Acest tonic alcalinizează organismul, este bogat în enzime, stimulează electroliții, repară ADN-ul, echilibrează glicemia, este anti-septic și joacă multe alte roluri utile. Prin urmare, el reprezintă un pas „simplu” către vindecare, care nu trebuie neglijat.

Același lucru este valabil și pentru ceilalți pași. Cei mai mulți dintre oameni s-au luptat foarte mult timp cu simptomele lor, încercând diferite metode de vindecare. Din păcate, sistemul lor digestiv și cel nervos au devenit astfel suprasensibile, la fel ca întregul lor organism. Tehnicile din acest capitol sunt cele mai bune metode posibile pentru acești oameni suprasensibili, dar și pentru cei cu o constituție mai robustă. Dacă vor fi luate în serios și aplicate corect, ele vor face minuni.

Iar acum, pregătește-te să intri într-o nouă etapă a vieții tale: aceea a vindecării, a devenirii și a renașterii. Profită de următoarele 90 de zile pentru a te bucura și pentru a te transforma.

### PLANUL A: LUNA PURIFICĂRII FICATULUI, SISTEMULUI LIMFATIC ȘI A INTESTINELOR

#### Ce trebuie să adaugi

Adaugă următoarele tonice la viața ta de zi cu zi, savurându-le între mese și gustări. *Nu trebuie să te limitezi o zi întreagă numai la aceste*

*lichide!* Consumă suficientă hrană între ele, astfel încât să nu-ți fie nicio clipă foame. Totuși, urmărește să integrezi în dieta ta (indiferent ce filozofie alimentară preferi) cel puțin o parte din alimentele vindecătoare și din suplimentele recomandate în capitolul precedent, pentru a te putea vindeca mai rapid și mai eficient.

- În fiecare dimineață, bea aproximativ **500 ml de suc de țelină** pe stomacul gol. (Este important ca acesta să fie proaspăt stors și neamestecat cu alte ingrediente. Pentru a afla cum trebuie să îl prepari, citește capitolul următor. Dacă se dovedește că stomacul tău este hipersensibil la acesta, iar 500 ml se dovedesc prea mult pentru tine, începe cu o cantitate mai mică și progresează treptat. Sucul de țelină este o băutură medicinală, nu calorică, așa că trebuie să consumi inclusiv un mic dejun, pentru a-ți putea începe plin de energie ziua. Totuși, așteaptă cel puțin 15 minute după ce ai băut sucul de țelină, înainte de a mânca altceva.)
- La amiază sau la primele ore ale după-amiezii, bea **500 de ml de apă cu suc de lămâie sau de lime**. (Storcel sucul unei jumătăți de lămâie în 500 ml de apă.)
- În ultimele ore ale după-amiezii, bea din nou **500 ml de apă cu suc de lămâie sau de lime**.
- Seara, bea aproximativ **500 ml de apă cu suc de aloe sau suc de castraveți**. (Pentru a afla cum trebuie să prepari apa cu suc de aloe proaspăt, citește capitolul următor. Dacă optezi pentru sucul de castraveți, îl poți bea simplu sau amestecat cu suc de pătrunjel ori din frunze de coriandru. Dacă ești nevoit să călătorești și nu îți poți prepara apă cu suc de aloe sau suc de castraveți, bea din nou apă cu suc de lămâie, înainte de culcare.)



### Ce trebuie să eviți

- Evită toate alimentele neproductive indicate în capitolul 21, „Concepții greșite comune și ce anume trebuie să eviți”, respectiv ouăle, produsele lactate (laptele, smântâna, iaurtul, brânzeturile de orice fel, chefirul și untul clarificat – *ghee*), glutenul, uleiul de rapiță (canola), porumbul, produsele din soia și carnea de porc.

### Cum se derulează procesul de vindecare

Programul din această lună dă o mână de ajutor ficatului, sistemului limfatic și sistemului tău digestiv, atacând simultan VEB și oferindu-i o pauză binemeritată glandei tale tiroide.

Dacă ești de părere că sănătatea sistemului digestiv nu este esențială pentru vindecarea glandei tiroide, află că ea este absolut critică. Atunci când nivelul acidului clorhidric din stomac este redus, acizii neproductivi tind să ajungă în esofag în timpul somnului, afectând glanda tiroidă și inhibând procesul de vindecare a ei. Sucul de țelină este remediul suprem pentru amplificarea nivelului acidului clorhidric și pentru a ține sub control acizii neproductivi cauzati de bacteriile nocive.

În plus, sucul de țelină conține o serie de săruri minerale cu proprietăți dezinfectante nedescoperite, care le fac să fie antivirale, omorând VEB din întregul organism, dar și antibacteriene pentru cofactorul VEB: streptococii. În consecință, el contribuie la reducerea sarcinii virale.

Un alt secret al procesului de vindecare în cazul de față este hidratarea. Există șanse mari să fii deshidratat cronic (cei mai mulți dintre oameni sunt). Atunci când ești deshidratat, corpul tău nu își poate elimina corect toxinele și deșeurile, iar creierul tău nu poate funcționa la maxim. Sucurile proaspete și apa cu sucuri din lista de mai sus sunt câteva dintre cele mai hidratante tonice de pe planetă. Ele îți furnizează organismului o apă vie și săruri de oligoelemente care revitalizează celulele și

purifică ficatul și sistemul limfatic de VEB și de deșeurile sale. Apa cu suc de lămâie sau de lime are și beneficiul suplimentar de a descompune sedimentele și pietrele din vezica biliară, permițând astfel creșterea producției de bilă a ficatului, îmbunătățirea secreției de acid clorhidric din intestine și reducerea acizilor nocivi care cauzează refluxul acid. Dacă uiți frecvent să bei suficientă apă, vei descoperi că aceste tonice au o capacitate uluitoare de regenerare. Pe de altă parte, dacă ești genul care nu uită că trebuie să bea un număr de pahare de apă pe zi, poți înlocui o parte din aceasta cu tonicele de mai sus.

Reține: dacă ai o tendință de a te detoxifica într-un ritm prea rapid, care te dă peste cap, introdu gradual aceste schimbări. Invers, dacă ai dificultăți în a te detoxifica sau dacă ți s-a spus că nu te poți detoxifica (de regulă, asta li se spune celor care primesc diagnosticul de lupus sau de sindromul Raynaud), află că acesta este adeseori un semn al unui ficat și al unui sistem limfatic deosebit de congestionate, din cauza unei cantități foarte mari de deșeuri virale. Cea mai bună modalitate de a scăpa de această congestie (indiferent dacă ea ți-a fost diagnosticată sau nu de un doctor) constă în măsurile recomandate pentru această lună. Acești pași blânzi te ajută să îți hidratezi organismul și să îți eliberezi sistemele de filtrare fără a plăti prețul greu al simptomelor asociate uneori cu procesul de detoxificare.

## PLANUL B LUNA DETOXIFICĂRII METALELOR GRELE

### Ce trebuie să adaugi

Și de această dată, articolele care urmează trebuie adăugate în viața ta de zi cu zi, între mese și gustări. Deși un smoothie poate înlocui din când în când o masă sau o gustare, nu

trebuie să consumi în fiecare zi exclusiv aceste produse. Consumă suficiente alimente pentru a nu-ți fi niciodată foame. De asemenea, îți reamintesc că indiferent de filozofia ta alimentară, este bine să integrezi în dieta ta cel puțin o parte din alimentele vindecătoare și din suplimentele indicate în capitolul anterior, în fiecare zi, pentru a te putea vindeca rapid și eficient.

- În fiecare dimineață, bea aproximativ **500 ml de suc de țelină** pe stomacul gol. (Este important ca acesta să fie proaspăt stors și neamestecat cu alte ingrediente. Pentru a afla cum trebuie să îl prepari, citește capitolul următor. Dacă se dovedește că stomacul tău este hipersensibil la acesta, iar 500 ml se dovedesc prea mult pentru tine, începe cu o cantitate mai mică și progresează treptat. Sucul de țelină este o băutură medicinală, nu calorică, așa că trebuie să consumi inclusiv un mic dejun, pentru a-ți putea începe plin de energie ziua. Totuși, așteaptă cel puțin 15 minute după ce ai băut sucul de țelină, înainte de a mânca altceva.)
- În fiecare zi, bea un **smoothie pentru detoxificarea metalelor grele**. (Vezi rețeta în capitolul următor. Cel mai bine este să îl bei la micul dejun. Dacă nu îți plac toate alimentele pentru detoxificarea metalelor grele combinate într-un singur smoothie, integrează ingredientele separate în diferite feluri de mâncare pe care le consumi de-a lungul zilei. Dacă nu îți place gustul spirulinei, o poți lua sub formă de tablete.)
- La amiază sau la primele ore ale după-amiezii, bea **500 de ml de apă cu suc de lămâie sau de lime**. (Storace sucul unei jumătăți de lămâie în 500 ml de apă.)
- În ultimele ore ale după-amiezii, bea **500 ml de apă cu ghimbir**. (Vezi rețeta în capitolul următor. Dacă ești nevoit să

călătorești și nu îți poți pregăti un suc de ghimbir proaspăt, ia la tine ghimbir sub formă de pulbere și prepară-ți un ceai.)

- Seara, bea aproximativ **500 ml de apă cu suc de aloe sau suc de castraveți**. (Pentru a afla cum trebuie să prepari apa cu suc de aloe proaspăt, citește capitolul următor. Dacă optezi pentru suc de castraveți, îl poți bea simplu sau amestecat cu suc de pătrunjel ori din frunze de coriandru. Dacă ești nevoit să călătorești și nu îți poți prepara apă cu suc de aloe sau suc de castraveți, bea din nou apă cu suc de lămâie, înainte de culcare.)

### Ce trebuie să eviți

- Evită toate alimentele neproductive indicate în capitolul 21, „Concepții greșite comune și ce anume trebuie să eviți”, respectiv ouăle, produsele lactate (laptele, smântâna, iaurtul, brânzeturile de orice fel, chefirul și untul clarificat – *ghee*), glutenul, uleiul de rapiță (canola), porumbul, produsele din soia și carnea de porc.
- De asemenea, în această lună evită carnea următorilor pești: ton, pește-spadă și biban de mare.

### Cum se derulează procesul de vindecare

În această lună vei continua să obții toate beneficiile din Luna purificării ficatului, sistemului limfatic și a intestinelor, la care se vor adăuga efectele antispasmodice și antivirale ale ghimbirului. În plus, vei extrage din organismul tău metalele grele toxice, care se numără printre alimentele favorite ale VEB, și le vei elimina.

Atunci când sunt consumate împreună sau separat (dar nu la mai mult de 24 de ore unele de altele), pulberea de orz verde, spirulina, frunzele de coriandru, afinele sălbatice și algele dulce asigură cea mai eficientă metodă din lume pentru eliminarea metalelor grele. (Pentru un plus



de eficiență, poți adăuga rădăcină de brustur la acest amestec.) Fiecare din aceste alimente are propriile sale virtuți, îndeplinind un rol diferit în procesul de detoxificare. În timpul procesului de eliminare, metalele pot fi „scăpate” și se pot dispersa înapoi în organe, caz în care intervine un alt membru al echipei, care le „capturează” și continuă cursa până la final. Personal, numesc acest proces „pasarea mingii”. Luați individual, niciunul din jucători nu este sută la sută eficient, dar în echipă, ei alcătuiesc o veritabilă armă secretă anti-metale grele!

Dacă ai încercat anterior alte metode de eliminare a metalelor grele și nu ai fost satisfăcut de proces, îți garantez că această tehnică a „pasării mingii” este complet diferită. În cazul altor tehnici de detoxificare a metalelor grele, acestea pot scăpa înapoi în organism și pot fi redistribuite, conducând la simptome dintre cele mai neplăcute. Detoxificarea din această lună este însă altceva, fiind special concepută pentru cei mai sensibili oameni. Ea nu are nici cel mai mic efect secundar, întrucât combinația recomandată de alimente se leagă chimic de metale și le elimină din organism.

În plus, aceste alimente îți oferă și alte avantaje. Pe lângă faptul că extrag metalele grele din organism, fiecare dintre ele conține fitonutrienți esențiali care repară stricăciunile produse de metalele grele. Atunci când stau mai mult timp în organe și în alte țesuturi ale corpului, metalele grele toxice creează mici cavități goale și corodate, pe care acești fitonutrienți le umplu, le fortifică și le regenerează.

Dacă vei consuma zilnic aceste alimente (iar smoothie-ul reprezintă o modalitate simplă, comodă și gustoasă de a le combina), îi vei oferi corpului tău un ajutor masiv în lupta împotriva VEB, astfel încât glanda tiroidă să se poată regenera. Atunci când nu mai dispune de unul din alimentele sale preferate (metalele grele toxice), VEB nu mai poate înflori și prolifera, iar producția sa de neurotoxine se reduce dramatic. Reține: atunci când VEB se hrănește cu metale grele precum cuprul toxic, arsenicul, cadmiul, plumbul, nichelul, mercurul, aluminiul, oțelul și alte

aliaje, neurotoxinele pe care le secretă sunt pline de aceste metale, fiind mai toxice ca oricând. Ele generează multe din simptomele descrise în capitolul 5, „Explicarea simptomelor și afecțiunilor de care suferi”. Scoaterea din ecuație a metalelor grele reprezintă cea mai bună modalitate de a opri evoluția acestor simptome neurologice devastatoare.

Nu trebuie să uiți că foarte mulți oameni au metale grele toxice adânc îngropate în organism, în interiorul glandelor și organelor lor (inclusiv în tiroidă), al țesuturilor conective sau chiar al oaselor. De aceea, scoaterea și eliminarea acestora poate dura o vreme, așa că trebuie să ai răbdare, prelungind programul recomandat pentru această lună atât timp cât este necesar încât aceste metale să fie extrase din straturile profunde ale țesuturilor tale.

### PLANUL C: LUNA ELIMINĂRII VIRUSULUI GLANDEI TIROIDE

#### Ce trebuie să adaugi

La fel ca în primele două luni, articolele care urmează trebuie adăugate în viața ta de zi cu zi, între mese și gustări. Deși un smoothie poate înlocui din când în când o masă sau o gustare, *nu trebuie să consumi în fiecare zi exclusiv aceste produse*. Consumă suficiente alimente pentru a nu-ți fi niciodată foame. De asemenea, îți reamintesc că indiferent de filozofia ta alimentară, este bine să integrezi în dieta ta cel puțin o parte din alimentele vindecătoare și din suplimentele indicate în capitolul anterior, *în fiecare zi*, pentru a te putea vindeca rapid și eficient.

- În fiecare dimineață, bea aproximativ **500 ml de suc de țelină** pe stomacul gol. (Este important ca acesta să fie proaspăt stors și neamestecat cu alte ingrediente. Pentru a afla cum trebuie să îl prepari,

citește capitolul următor. Dacă se dovedește că stomacul tău este hipersensibil la acesta, iar 500 ml se dovedesc prea mult pentru tine, începe cu o cantitate mai mică și progresează treptat. Sucul de țelină este o băutură medicinală, nu calorică, așa că trebuie să consumi inclusiv un mic dejun, pentru a-ți putea începe plin de energie ziua. Totuși, așteaptă cel puțin 15 minute după ce ai băut suc de țelină, înainte de a mânca altceva.)

- În fiecare zi, bea un **smoothie pentru vindecarea glandei tiroide**. (Vezi rețeta în capitolul următor. Cel mai bine este să îl bei la micul dejun. Dacă nu îți plac toate alimentele recomandate combinate într-un singur smoothie, integrează ingredientele separate în diferite feluri de mâncare pe care le consumi de-a lungul zilei.)
- La amiază sau la primele ore ale după-amiezii, bea **500 de ml de apă cu suc de lămâie sau de lime**. (Storace sucul unei jumătăți de lămâie în 500 ml de apă.)
- În orice moment al zilei dorești, bea o cană de **apă cu ghimbir**. (Vezi rețeta în capitolul următor. Dacă ești nevoit să călătorești și nu îți poți pregăti un suc de ghimbir proaspăt, ia la tine ghimbir sub formă de pulbere și prepară-ți un ceai.)
- În orice moment al zilei dorești, bea un **ceai pentru vindecarea glandei tiroide**. (Vezi rețeta în capitolul următor.)
- În orice moment al zilei sau seara, bea cel puțin o cană de **supă pentru vindecarea glandei tiroide**. (Vezi rețeta în capitolul următor; dacă preferi, poți pasa legumele cu lichidul, obținând astfel o supă-cremă.)
- Seara, bea cel puțin **500 ml de suc pentru vindecarea glandei tiroide**. (Vezi rețeta în capitolul următor. Dacă nu se poate altfel, poți bea sucul în orice alt moment al zilei.)

#### Ce trebuie să eviți

- Evită toate alimentele neproductive indicate în capitolul 21, „Concepții greșite comune și ce anume trebuie să eviți”, respectiv ouăle, produsele lactate (laptele, smântâna, iaurtul, brânzeturile de orice fel, chefirul și untul clarificat – *ghee*), glutenul, uleiul de rapiță (canola), porumbul, produsele din soia și carnea de porc.
- De asemenea, evită și în această lună carnea următorilor pești: ton, pește-spadă și biban de mare.
- Redu grăsimile din alimentația ta cu cel puțin 25%. Dacă mănânci produse de origine animală, asta înseamnă să reduci proporțional din fripturile, hamburigerii, pieptul de pui și alte produse similare pe care le consumi. Dacă te afli în plin proces de eliminare a virusului glandei tiroide, încearcă să consumi o singură porție de proteine de origine animală pe zi. (Asta nu înseamnă să elimini complet proteinele de origine animală.) Dacă ești vegetarian sau vegan, redu consumul de uleiuri, semințe și nuci. Probabil că ai remarcat în lista cu alimente vindecătoare cocosul, semințele și nucile. Într-adevăr, poți consuma aceste produse, datorită beneficiilor lor speciale, dar este important totuși ca ele să nu predominie în dieta ta în perioada de vindecare. Cunoasc vegetarienii și vegani care mănâncă astfel de produse la fiecare masă, ba chiar și între mese. Deși aceste grăsimi sunt într-adevăr sănătoase, este important să consumi inclusiv alte alimente vindecătoare.

#### Cum se derulează procesul de vindecare

Dacă Planul A reprezintă modelul de început, iar Planul B cel îmbunătățit, Planul C reprezintă versiunea de lux a Programului de



Recuperare a Glandei Tiroide, menit să țină complet sub control virusul glandei tiroide atunci când primele măsuri nu au reușit acest lucru. Pe scurt, vei duce programul pe un nivel net superior cu ajutorul ceaiului pentru vindecarea tiroidei, al supei bogate în minerale pentru tiroidă, al sucului pentru vindecarea tiroidei și al conținutului redus de grăsimi.

Dat fiind că în această lună te vei concentra asupra eliminării virusului din organismul tău, asta înseamnă că vei reduce consumul alimentelor menite să te detoxifice, dar vei continua să integrezi în dieta ta unele alimente care produc chelatare, precum algele dulce, pătrunjelul, alele keip și frunzele de coriandru. De bună seamă, dacă preferi, poți continua să bei smoothie-ul pentru detoxificarea metalelor grele și în această lună, sau să integrezi ingredientele sale în mesele tale. Indiferent în ce direcție preferi să mergi, important este să continui să consumi afine sălbatice.

După ce am vorbit despre beneficiile oferite de cimbru, semințele de fenicul și roiniță în capitolul precedent, cred că ai înțeles cât de importante sunt acestea pentru combaterea virusului glandei tiroide. De aceea, îți recomand să integrezi acum ceaiul pentru vindecarea glandei tiroide în viața ta. Dacă vei adăuga la acesta și supă pentru vindecarea tiroidei în rutina ta de zi cu zi, îi vei furniza organismului tău substanțe nutritive prețioase care combat virusul, într-o formă ușor de digerat și de asimilat. În sfârșit, sucul pentru vindecarea tiroidei te va ajuta să te hidratezi și mai bine, oferindu-ți totodată o serie de substanțe nutritive antiinflamatorii menite să îți ajute organismul să combată virusul și să repare stricăciunile deja produse de acesta.

Cât despre recomandarea de a reduce consumul de grăsimi, aceasta are ca scop susținerea unei detoxificări optime a organismului tău. Așa cum am arătat în capitolul „Conceptii greșite comune și ce anume trebuie să eviți”, grăsimile din sânge reduc oxigenarea acestuia, iar oxigenul este extrem de important pentru combaterea VEB. Cu cât ai organismul mai încărcat cu grăsimi, cu atât mai puțin oxigen există

în acesta pentru a te proteja de virusul glandei tiroide. (Oxigenarea este un proces extrem de benefic, pe care nu trebuie să îl confunzi cu oxidarea, o reacție extrem de diferită, pe care VEB o produce masiv în cea de-a patra etapă a evoluției sale. Oxidarea este o reacție chimică pe care o produc țesuturile atacate de un invadator străin precum VEB. Scopul ei este să blocheze oxigenul activ. Acesta este procesul care conduce la îmbătrânire și motivul pentru care se recomandă să consumăm cât mai mulți antioxidanți pentru a combate oxidarea. La antipod, oxigenarea presupune încărcarea sângelui cu oxigenul necesar pentru combaterea agenților patogeni de gen VEB).

Grăsimea îngroașă sângele și încetinește procesul de detoxificare, reducând astfel ritmul evacuării toxinelor precum metalele grele. Aceste afirmații ți se pot părea surprinzătoare, întrucât trendul care predomină la ora actuală susține exact opusul: că trebuie să mănânci cât mai multe grăsimi și proteine. Acest trend a avut utilitatea lui, întrucât foarte mulți oameni care au adoptat o dietă bogată în grăsimi au eliminat alimentele procesate din dieta lor și au obținut unele rezultate favorabile. Dacă ai ținut o astfel de dietă, sunt mândru de tine, căci i-ai făcut corpului tău un serviciu, revenind la alimentele integrale.

În cazul în care continui să te lupți însă cu problemele legate de greutate, cu o boală a tiroidei, a ficatului sau cu o altă condiție asociată cu virusul glandei tiroide, a sosit timpul să îți subțiezi sângele, astfel încât să te poți vindeca. Atât timp cât continui să ai simptome asociate cu acest virus, cu cât vei avea în organism un conținut mai mare de grăsimi, cu atât mai bine protejat va fi virusul, care va refuza să îți părăsească astfel organismul. Indiferent dacă ești adeptul unei diete bogate în proteine, vegetariene, vegane sau de altă natură, dacă îți propui să scapi de virusul glandei tiroide, orice surplus de grăsime îți va sili ficatul să facă un efort suplimentar, în condițiile în care are deja foarte multe toxine ale VEB (și altele) de procesat.

Așadar, dacă dorești să elimini deșeurile VEB, să îți regenerezi glanda tiroidă și să

evacuezi metalele grele, omorând virusul glandei tiroide, este important să reduci consumul de grăsimi. În acest fel, sângele tău se va subția, permițând eliminarea prin rinichi și prin tractul intestinal a deșeurilor virale, a virusilor propriu-ziși, a bacteriilor și a metalelor grele toxice. De bună seamă, nu vreau să spun cu asta că trebuie să elimini complet grăsimile din dieta ta, ci doar că trebuie să le *reduci*.

Planul C regenerează întregul organism, oferindu-i sistemului imunitar un sprijin fabulos pentru a elimina virusul VEB din sistem și ajutându-ți glanda tiroidă să se recupereze. Dacă dorești să obții rezultate și mai bune în această lună, poți opta pentru a mânca numai alimente vii (fructe și legume crude) până la cină, sau pentru a combina sugestiile din Programul de Purificare a Glandei Tiroide cu liniile directe din Programul de Purificare de 28 de Zile recomandat în cartea *Medium Medical*.

Pentru a te putea sătura în condițiile în care mănânci foarte puține grăsimi și eviți grâul și soia, una dintre cele mai bune opțiuni sunt fructele. Acestea conțin carbohidrați sănătoși și glucoza de care au nevoie creierul și ficatul, legată chimic cu fitonutrienți vitali. Fructele reprezintă darul vindecător pe care ți-l oferă natura. Din păcate, dezinformarea masivă care există la ora actuală îi împiedică pe foarte mulți oameni să

consume fructe. A sosit timpul să treci peste această prejudecată.

În principal, teama de fructe derivă din convingerea că acestea conțin prea mult zahăr. Această afirmație ignoră însă faptul că zahărul din fructe nu este identic cu cel rafinat de bucătărie sau cu siropul de porumb bogat în fructoză. Fructele sunt digerate atât de ușor încât zahărul din ele părăsește stomacul la câteva minute după ingerarea lor. El nici măcar nu mai ajunge în intestine, așa că nu hrănește *Candida* și alte microorganisme, în pofida tendințelor moderne care susțin contrariul. Fructele sunt incredibil de bogate în substanțe nutritive: pulpă, fibre, apă, vitamine, minerale etc., toate fiind profund benefice pentru procesul de vindecare. Dacă dorești să afli mai multe informații referitoare la teama de fructe, citește capitolul cu acest titlu din prima mea carte, *Medium Medical*. Singura precizare pe care doresc să o fac aici este că fructele, îndeosebi atunci când sunt combinate cu verdețurile, reprezintă unul dintre cei mai buni aliați pe care ți i-ai putea dori.

În capitolul următor vei găsi numeroase sugestii de preparare a fructelor și a celorlalte alimente vindecătoare, transformându-le astfel în mese hrănitoare și delicioase, care să te susțină în timpul Programului tău individualizat de Recuperare a Glandei Tiroide.



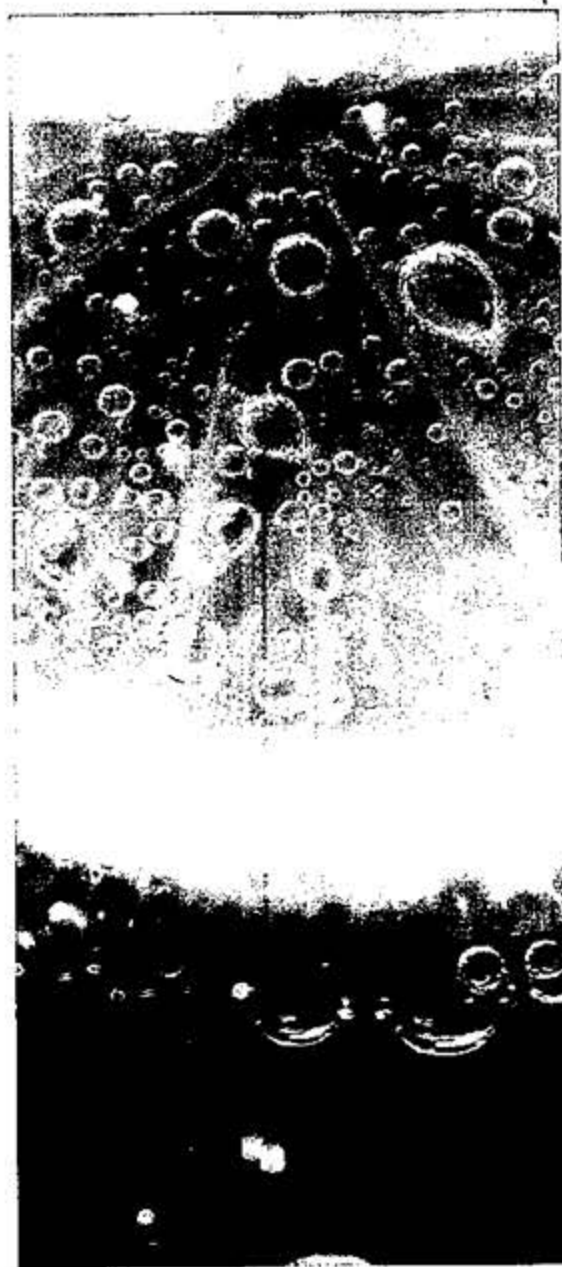


Capitolul 24

## RETETE PENTRU VINDECAREA TIROIDEI



SUCURI, CEAIURI, APĂ CU  
DIFERITE SUCURI ȘI O REȚETĂ  
DE SUPĂ PENTRU VINDECAREA  
GLANDEI TIROIDE





## SUC DE ȚELINĂ

Rezultă 1 porție.

Sucul simplu de țelină este unul dintre cele mai vindecătoare sucuri naturale din câte există. Această băutură verde reprezintă cea mai bună modalitate de a-ți începe ziua. Integrează acest suc în rutina ta de zi cu zi, și în scurt timp nu-ți vei mai dori să îți începi ziua fără el!

### 1 legătură de țelină<sup>7</sup>

Clătește țelina și stoarce-i sucul într-un storcător. Bea sucul pe loc.

Alternativ, toacă țelina și paseaz-o într-un blender de mare viteză. Strecoară sucul și bea-l.

### RECOMANDĂRI

- Ori de câte ori este posibil, folosește țelină organică. Dacă folosești țelină convențională, spal-o bine înainte de a-i stoarce sucul.
- Dacă sucul de țelină ți se pare prea intens, poți stoarce alături de ea un castravete și/sau un măr. Opțiunea este ideală până când te obișnuiești cu gustul, dar nu trebuie să uiți că sucul de țelină simplu oferă mult mai multe beneficii.
- Dacă 500 ml de suc de țelină, cât recomandă această rețetă, ți se pare o cantitate prea mare, începe cu câteva guri și continuă să mărești această cantitate pe măsură ce te obișnuiești cu gustul.

<sup>7</sup> Se recomandă o varietate precum Apio, foarte bogată în suc și aproape deloc amară. Țelina românească este foarte săracă în suc, iar gustul ei este neplăcut, amar. (n. tr.)





## SUC DE CASTRAVEȚI

Rezultă 1 porție.

Sucul de castraveți oferă o hidratare de excepție. De fapt, este cel mai bun tonic regenerator din lume. Are un gust subtil și dulce, pe care cei mai mulți oameni îl adoră.

**2 castraveți mari**

Clătește castraveții și stoarce-le sucul într-un storcător. Bea-l imediat.

Alternativ, taie castraveții și pasează-i într-un blender de mare viteză. Scurge sucul și bea-l.

### RECOMANDĂRI

- Ori de câte ori este posibil, folosește castraveți organici. Dacă folosești castraveți obișnuiți, spală-i bine înainte de a le stoarce suc.
- Dacă sucul de castraveți ți se pare prea intens, poți stoarce inclusiv un măr, până când te obișnuiești cu gustul. Nu trebuie să uiți însă că sucul de castraveți simplu oferă mult mai multe beneficii. De altfel, nu va trece mult și vei începe să îți dorești să îl bei fără niciun adaos.
- Dacă 500 ml de suc de castraveți, cât recomandă această rețetă, ți se pare o cantitate prea mare, începe cu câteva guri și continuă să mărești această cantitate pe măsură ce te obișnuiești cu gustul.





## SUC PENTRU VINDECAREA TIROIDEI

Rezultă 1 porție.

Acest suc este stors în totalitate din ingrediente care susțin vindecarea glandei tiroide. Partea cea mai bună este că el este ușor de adaptat la gusturile tale personale. Dacă preferi, înlocuiește țelina cu castraveți sau pătrunjelul cu frunze de coriandru. Indiferent cum vei combina ingredientele, cert este că îți vei oferi tiroidei tale un sprijin eficient!

- 1 legătură de țelină (apio)
- 2 mere, feliate
- 1 legătură de frunze de coriandru
- 5-10 cm ghimbir proaspăt

Stoarce toate ingredientele într-un storcător. Bea sucul pe loc, de preferință pe stomacul gol, pentru a obține cele mai bune rezultate.

Alternativ, toacă țelina și merele. Adaugă toate ingredientele într-un blender de mare viteză și procesează-le până când obții un amestec omogen. Strecoară sucul rezultat și bea-l imediat.

### RECOMANDĂRI

- Așa cum spuneam mai devreme, acest suc poate fi adaptat în funcție de preferințele tale personale, prin folosirea a doi castraveți în locul țelinei sau a unei legături de pătrunjel în locul coriandrului.
- În funcție de storcător, dar și de gusturile tale, poți reduce sau mări cantitatea de ghimbir.





## CEAI PENTRU VINDECAREA TIROIDEI

Rezultă 1 porție.

Ceaiurile sunt o modalitate minunată de savurare a unui moment de liniște într-o zi foarte ocupată. Ceaiul din această rețetă îți ajută în egală măsură spiritul, glanda tiroidă și restul organismului. Atunci când îl bei, fă o pauză și calmează-ți mintea și inima. Gândește-te la miracolul pe care ni-l oferă Dumnezeu prin aceste alimente vindecătoare produse de Mama Pământ!

- 2 cani de apă<sup>6</sup>
- 1 linguriță cimbru
- 1 linguriță semințe de fenicul
- 1 linguriță roiniță
- 2 lingurițe miere neprocesată (opțional)

Fierbe apa într-un ibric. Adaugă cimbrul, semințele de fenicul și roinița. Stinge focul și lasă ceaiul să infuzeze timp de cel puțin 15 minute. În final, strecoară ceaiul și toarnă-l în cani. Îndulcește-l cu miere, dacă preferi, și savurează-l în tihnă!

### RECOMANDĂRI

- Dacă nu găsești ceai vărsat, poți folosi pliculețe de ceai. Pune la infuzat un pliculeț de ceai de cimbru, unul de semințe de fenicul și unul de roiniță.
- Cimbrul și roinița se pot folosi ori proaspete, ori uscate.

<sup>6</sup> În rețetele americane, 1 cană echivalează de regulă cu 250 ml. (n. tr.)





## APĂ CU SUC DE LĂMÂIE SAU DE LIME

Rezultă 1 porție.

Un pahar mare de apă cu suc de lămâie sau de lime este una dintre cele mai bune metode de hidratare și detoxificare. Pe lângă beneficiile vindecătoare despre care ai citit în capitolul 22, lămâile și limele activează apa, ajutând-o să se lege mai bine de toxine pentru a le putea elimina din corp. Dacă te vei obișnui cu acest elixir, vei simți în scurt timp o regenerare la nivel celular, ca și cum ai bea un nectar vindecător!

0,5 lămâie sau limă  
2 căni de apă

Stoarce sucul de lămâie sau de limă în apă.  
Bea-l pe loc, cu înghițituri mici!

### RECOMANDĂRI

- Lămâile și limele țin foarte bine la drum. Dacă te afli într-o călătorie și îți se face dor de bucătăria ta, ia cu tine câteva lămâi sau lime și savurează acest tonic, chiar dacă ești departe de casă.





## APĂ CU SUC DE GHIMBIR

Rezultă 1-2 porții.

Această băutură poate fi personalizată în fel și chip. De pildă, îți poți pregăti un ceai fierbinte de ghimbir înainte de micul dejun sau un pahar cu apă rece cu suc de ghimbir după prânz.

- 2-5 cm ghimbir proaspăt
- 2 căni de apă
- 0,5 lămâie (opțional)
- 2 lingurițe miere neprocesată (opțional)

Radă ghimbirul în 2 căni de apă și adaugă sucul unei jumătăți de lămâie. Lasă totul la macerat timp de cel puțin 15 minute, de preferință mai mult (îl poți chiar lăsa la frigider peste noapte). În final, strecoară apa. Adaugă lămâie și miere dacă preferi și bea lichidul de-a lungul zilei, încălzit sau rece.

### RECOMANDĂRI

- Ca o alternativă la raderea ghimbirului, îl poți toca în bucățele mici, iar apoi stoarce cu o presă de usturoi, care va acționa ca un mini-storcător. Nu uita să scoți inclusiv „pulpa” din presă, adăugând-o la apa cu sucul de ghimbir.
- Uneori, este util să îți pregătești din timp o cantitate mai mare de apă cu ghimbir. Adaugă lămâia și mierea chiar înainte de consum.





## APĂ CU SUC DE ALOE

Rezultă 1 porție.

Deși unii oameni au nevoie de ceva timp ca să se obișnuiască cu gustul aloe, te asigur că merită să încerci. Atunci când bei apa cu aloe, gândește-te la beneficiile pe care ți le oferă această uimitoare plantă vindecătoare pentru ficatul, glandele suprarenale și restul organismului tău.

- 1 bucată de 5 cm de frunză proaspătă de aloe vera
- 2 căni de apă

Scobește gelul din interiorul frunzei și pune-l într-un blender, împreună cu apa. Procesează amestecul timp de 10-20 de secunde, până când se combină perfect. Bea-l imediat, pe stomacul gol, pentru a obține beneficii maxime.

### RECOMANDĂRI

- Frunzele de aloe vera pot fi găsite în raionul de produse agricole în multe supermarketuri.
- Păstrează restul frunzei înfășurând capătul tăiat într-un prosop sau într-o pungă de plastic. Frunza rezistă la frigider aproximativ 2 săptămâni.
- Dacă dorești, poți să adaugi gel de aloe inclusiv în smoothie-ul pentru vindecarea glandei tiroide, descris la pagina 192.





# SUPĂ PENTRU VINDECAREA GLANDEI TIROIDE

Rezultă 1-4 porții.

Adeseori, nu este deloc ușor să mănânci sănătos în condițiile în care toți cei din jurul tău consumă alimente mai puțin productive. Această supă antivirală și bogată în minerale, o veritabilă piatră de temelie pentru programul din Luna Eliminării Virusului Glandei Tiroide descris în capitolul anterior, îți poate oferi exact stimulentul de care aveai nevoie, fiind în egală măsură hrănitoare și reconfortantă. De aceea, ține-ți cana aproape și umple-o ori de câte ori dorești de-a lungul zilei.

- 2 cartofi dulci, tăiați cubulețe
- 2 legături de țelină, tocate
- 2 cepe, tocate
- 6 căței de usturoi
- 2-3 cm rădăcină de turmeric, decojită și rasă
- 2-3 cm rădăcină de ghimbir, decojită și mărunțită
- 1 cană pătrunjel tocat fin
- 4 fire de cimbru
- 2 linguri alge dulse, fulgi
- 1 lingură alge kelp, pulbere
- 8 cani de apă

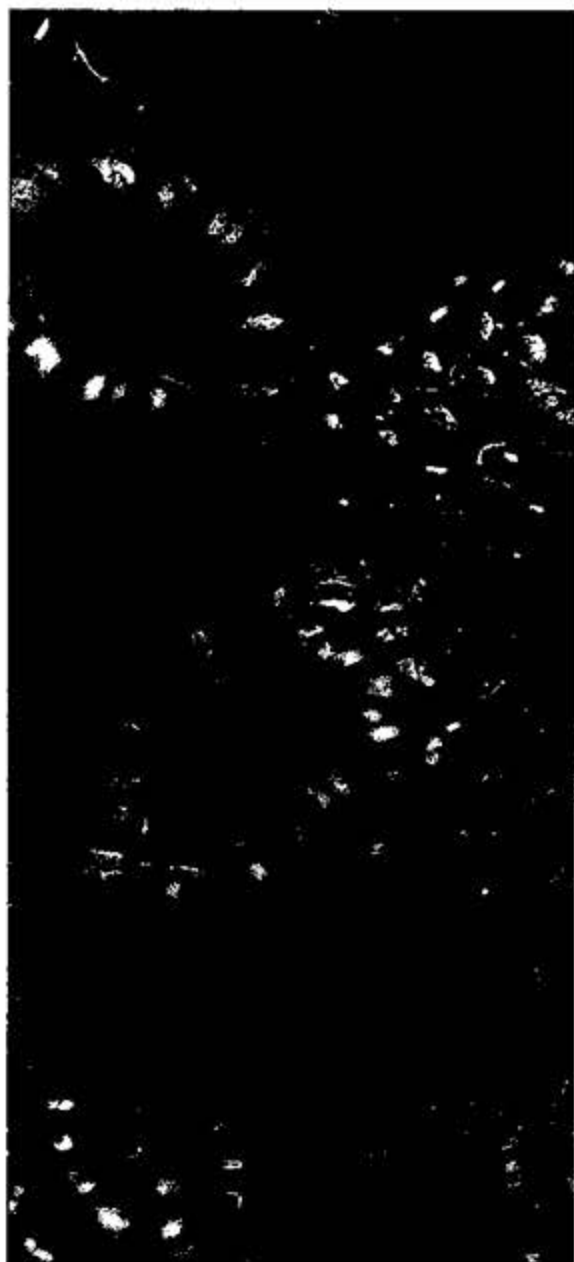
Plasează toate ingredientele într-o oală mare. Adu apa la fierbere, apoi dă focul la mic și lasă totul la fiert timp de 1 oră. Strecoară lichidul și bea toată ziua din acest elixir extrem de sănătos și de regenerant.

## RECOMANDĂRI

- Dacă preferi, poți să consumi supa cu tot cu legume.
- Alternativ, poți pasa ingredientele cu ajutorul unui blender vertical, obținând o supă cremă. De asemenea, le poți strecura și îți poți prepara din ele un piure.
- Dacă dorești, îți poți pregăti o cantitate mare din această supă, congelând o parte din ea pentru a o consuma în celelalte zile ale săptămânii. Poți congela lichidul sub formă de cuburi de gheață, care se pot decongela apoi foarte rapid.
- Dacă dorești să servești pe cineva cu o farfurie de supă, poți adăuga în farfuria persoanei puțină sare și niște ulei de cocos.



# REȚETE PENTRU MICUL DEJUN





## TERCI DE MERE CU SCORTIȘOARĂ ȘI STAFIDE

Rezultă 1 porție.

Nimic nu este mai minunat decât să îți începi ziua cu o mâncare simplă, dar delicioasă, special preparată pentru a te ajuta să te vindeci. În această versiune, evită cerealele și compensează cu fructele.

- 3 mere, feliate
- 0,25 linguriță scortisoară
- 1 vârf de cuțit păstaie de vanilie, măcinată
- 2 curmale, fără sâmburi
- 1 linguriță miere neprocesată (opțional)
- 0,5 lămâie
- 0,25 cană stafide
- 2 linguri nuci (opțional)
- 2 linguri cocos ras (opțional)

Combină merele, scortisoara, vanilia, curmalele, mierea și sucul de lămâie într-un robot de bucătărie. Proceșează ingredientele până când obții o pastă. Toarnă amestecul cu mere într-un vas și adaugă stafidele, nucile și cocosul (dacă preferi). Poftă bună!

### RECOMANDĂRI

- Fii creativ și alege-ți singur toppingul preferat! Încearcă diferite toppinguri în zile diferite, pentru a savura o gamă cât mai largă de gusturi și de substanțe nutritive.





## BĂRCUȚE DE PAPAYA CU FRUCTE DE PĂDURE

Rezultă 2 porții.

Un mic dejun delicios nu trebuie să fie complicat! Aceste bărcuțe de papaya cu fructe de pădure pot fi preparate în câteva minute, oferindu-ți o veritabilă simfonie de gusturi și de culori. Este un mic dejun pe cât de hrănitor, pe atât de hidratant, ușor de digerat și plin de energie.

- 1 papaya mare
- 2 banane, feliate
- 3 căni fructe de pădure combinate
- 1 limă (opțional)

Taie papaya în două jumătăți și scoate semințele. Pune jumătățile pe o farfurie, cu partea tăiată în sus. Aranjează în interiorul lor feliile de banane și fructele de pădure. Stoarce deasupra sucul de limă (dacă preferi) și savurează acest mic dejun.

### RECOMANDĂRI

- Papaya se găsește în multe supermarketuri. Dacă fructele sunt încă verzi și necoapte, caută-le pe cele care au măcar un iz galben-portocaliu în coaja lor. Lasă-le să se coacă singure, până când devin ca plastilina la apăsare, la fel ca avocado.
- Dacă nu ai mai mâncat până acum papaya, care are un gust tropical specific, sucul de limă îl poate completa perfect, motiv pentru care l-am inclus ca ingredient opțional în rețeta de mai sus. Puțin suc de limă stors deasupra unui fruct de papaya poate fi o revelație pentru mulți oameni.





## CLĂTITE CU AFINE SĂLBATICE

Rezultă 4 porții.

Cui nu îi plac clătitele, îndeosebi atunci când sunt pline numai cu ingrediente de cea mai bună calitate? Aceste clătite delicioase vor deveni în scurt timp favoritele familiei și prietenilor tăi. Aluatul lor este însă diferit de cel tradițional, așa că urmează cu atenție indicațiile, apoi bucură-te de rezultate!

- 2 banane coapte
- 4 linguri miere neprocesată
- 1 linguriță praf de copt
- 0,5 linguriță sare de mare
- 0,5 cană apă
- 2 căni făină de migdale
- 0,25 cană amidon de cartofi
- 1 lingură ulei de cocos
- 1 cană afine sălbătice
- 0,5 cană sirop de arțar

Pentru aluat: amestecă bananele, mierea, praful de copt și sarea de mare cu apa într-un blender, până când devin cremoase. Adaugă făina de migdale și amidonul de cartofi, și continuă să amesteci până când obții un aluat gros și omogen de clătite.

Pentru prăjirea în tigaie: încălzește puțin ulei de cocos într-o tigaie mare din ceramică (neaderentă), la foc mediu. Toarnă cu lingura aluatul în tigaie până când obții o clătită mică. Presară deasupra câteva afine sălbătice. Folosește dosul lingurii pentru a nivela aluatul, până când devine un cerc. Lasă clătita pe foc timp de 2,5-3 minute, apoi întoarce-o și las-o încă 4 minute pe partea cealaltă.

Pentru coacerea în cuptor: preîncălzește cuptorul la 160°C. Unge cu puțin ulei de cocos două tăvi tapetate cu hârtie de copt. Creează cercuri de aluat cu diametrul de 7-8 cm și netezește-le. Presară câteva afine sălbătice deasupra fiecărei clătite. Lasă clătitele la copt 8-10 minute, până când devin aurii, apoi întoarce-le și mai lasă-le 2 minute.

Combină siropul de arțar cu restul de afine într-o crăticioară, la foc mediu, și amestecă frecvent, până când se combină perfect. Toarnă deasupra clătitelor. Poftă bună!

### RECOMANDĂRI

- Dacă nu îți ies bine clătitele în tigaie, încearcă metoda de preparare prin coacere, pentru a obține rezultate mai bune!





## SMOOTHIE PENTRU DETOXIFICAREA METALELOR GRELE

Rezultă 1 porție.

Acest smoothie reprezintă o combinație ideală și eficientă a celor cinci ingrediente cheie care detoxifică metalele grele. Mai mult decât atât, gustul lui este fabulos!

- 2 banane
- 2 cani afine sălbatice
- 1 cană frunze de coriandru
- 1 linguriță orz verde, pulbere
- 1 linguriță spirulină din Hawaii
- 1 lingură alge dulse
- 1 portocală
- 1 cană de apă

Combină bananele, afinele, frunzele de coriandru, pulberea de orz verde, spirulina și algele dulse cu suc de portocale într-un blender de mare viteză și procesează-le până când devin cremoase. Adaugă apă până când obții consistența dorită. Servește și savurează!

### RECOMANDĂRI

- Dacă orzul verde și spirulina dau un gust prea intens smoothie-ului, începe cu o cantitate mai mică și mărește-o de la o zi la alta, pe măsură ce te obișnuiești cu gustul.
- Să ai bucătăria aprovizionată mereu cu banane coapte este o artă. Cumpără o lădiță întreagă de banane de la supermarket (adeseori, cantitățile mai mari vin cu un discount), iar după ce se coc, congelează-le. În acest fel, vei avea banane congelate gata coapte pentru zilele în care nu ai la îndemână banane proaspete.





## SMOOTHIE PENTRU VINDECAREA GLANDEI TIROIDE

Rezultă 1 porție.

Smoothie-urile au avantajul de a combina în același aliment foarte multe ingrediente vindecătoare. Poți personaliza acest smoothie pentru vindecarea glandei tiroide cu orice alimente vindecătoare preferi, folosindu-le prin rotație de-a lungul unei săptămâni sau a unei luni, astfel încât să te bucuri de diferite gusturi și substanțe nutritive.

- 2 căni de mango (proaspete sau congelate)
- 1 banană
- 1 cană de apă

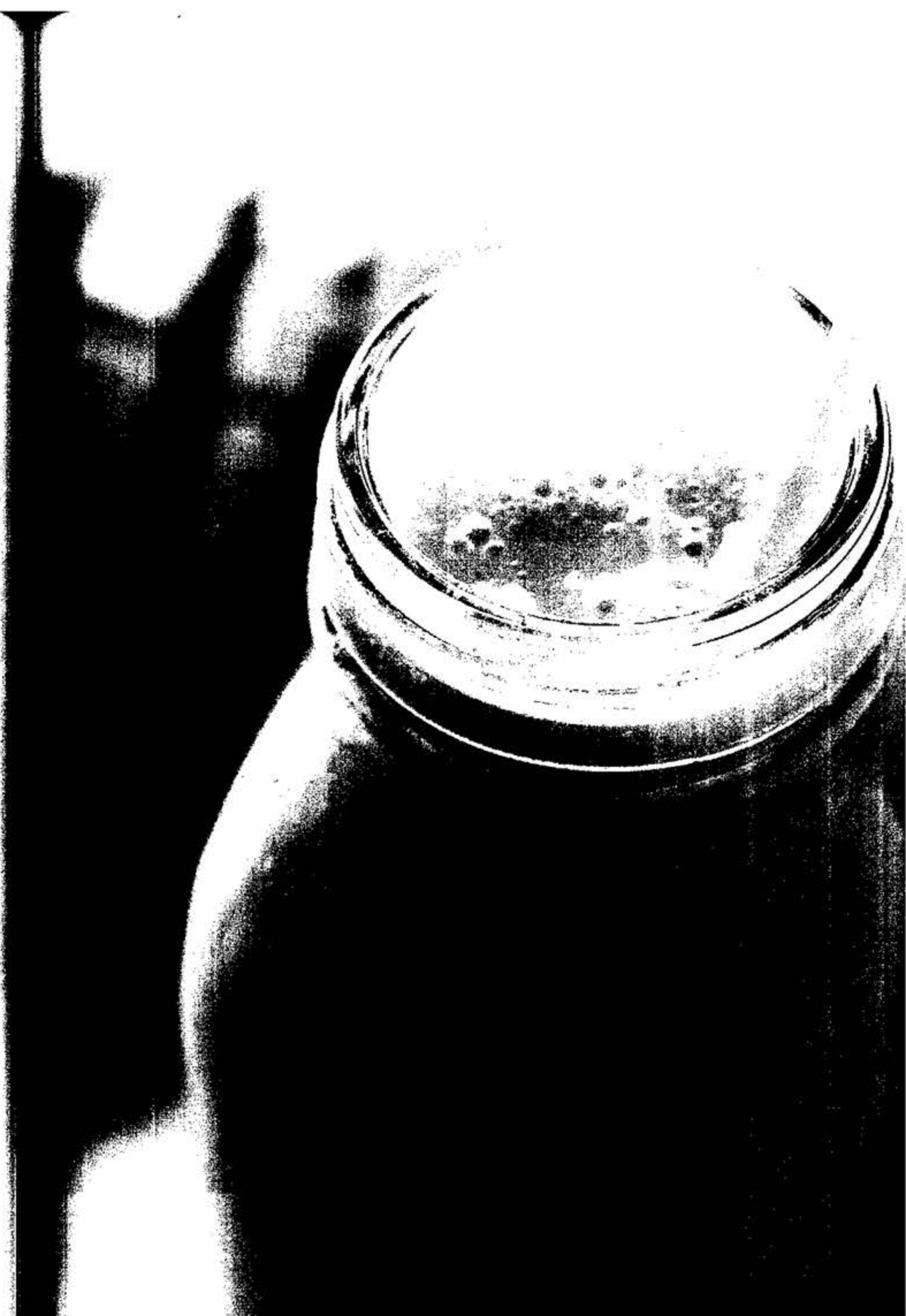
Procesează într-un blender fructele de mango, banana și apa. Adaugă alte ingrediente din cele suplimentare (le poți combina în fel și chip). Dacă te simți dornic de o aventură, le poți adăuga chiar pe toate. Amestecă-le până când devin cremoase. Poftă bună!

### SUGESTII DE SUPLIMENTE

- 2 căni de spanac
- 0,5 cană arugula
- 1 linguriță alge kelp pulbere
- 1-1,5 cm ghimbir, decojit
- 1 portocală, numai sucul
- 0,5 cană frunze de coriandru
- 0,5 cană gel de aloe vera
- 0,5 cană zmeură

### RECOMANDĂRI

- Alternativ, îți poți pregăti o salată de fructe, din felii de banană sau de piersică, cubulețe de mango sau de papaya, pere tăiate, semințe de rodii, fructe de pădure proaspete sau congelate, stafide, curmale tăiate, smochine sau caise uscate.





# REȚETE PENTRU PRÂNZ





## TĂIȚEI DIN ZUCCHINI CU SOS PESTO

Rezultă 2 porții.

Acești tăiței din dovlecei zucchini reprezintă o masă ușoară, dar delicioasă, în care poți combina multe ingrediente sănătoase și cu un aspect frumos. Savoarea familiară a sosului pesto se combină cu dulceața roșiilor cherry și cu gustul delicat al tăițelilor. Rezultă un fel de mâncare ușor, dar sățios, și cu un gust delicios!

- 3 zucchini medii, decojiți
- 2 căni frunze de busuioc (nepresate)
- 0,25 cană semințe de cânepă
- 0,25 cană nuci
- 1 linguriță ulei de măsline (opțional)
- 0,5 curmală
- 2 căței de usturoi
- 0,25 linguriță sare de mare
- 1 lămâie
- 0,25 cană apă
- 2 căni roșii cherry

Transformă dovleceii în tăiței, folosind un spiralizator sau un dispozitiv de decojit legume. Plasează acești tăiței într-un vas mare și lasă-i deoparte. Proceasează într-un blender frunzele de busuioc, semințele de cânepă, nucile, uleiul de măsline, curmala, căței de usturoi, sarea de mare, suc de lămâie și apa, până când obții un sos pesto cremos. Toarnă sosul peste tăițelii din dovlecei și amestecă-i bine, până când se pătrund perfect. Împarte tăițelii în două porții. Se servește cu roșii cherry tăiate deasupra. Poftă bună!

### RECOMANDĂRI

- Dacă preferi, poți înlocui tăițelii din dovlecei cu tăiței din kelp (se găsesc gata preparați) sau din castraveți.
- Acest fel de mâncare este ideal pentru un picnic în parc. Prepară întotdeauna o cantitate suficient de mare pentru a le oferi și altor doritori!





## DOUĂ SALATE LA BORCAN

Rezultă 2 porții.

Una dintre cele mai bune modalități de a te bucura din plin de alimentele vindecătoare constă în a le pregăti din timp. Cele două salate care urmează pot fi pregătite anticipat și păstrate la frigider până la 3 zile. Este bine să le ai la îndemână pentru o masă ușoară, atunci când nu ai timp pentru a-ți pregăti altceva!

### SALATĂ DE LEGUME VARIATE CU UN SOS DRESSING „RANCH”<sup>9</sup>

- 2 cani varză roșie tăiată fideluță
- 2 cani morcovi tăiați fideluță
- 2 cani sparanghel tocat
- 1 cană ridichi feliate
- 1 cană fenicul tocat
- 1 cană țelină tocată (apio)
- 1 cană frunze de coriandru tocate
- 0,5 cană pătrunjel tocat
- 0,5 cană ceapă verde tocată
- 1 lămâie, tăiată în jumătăți
- 1 avocado, tăiat cubulețe (opțional)
- 8 cani spanac sau arugula

#### SOS DRESSING „RANCH”:

- 0,25 cană nuci de Brazilia
- 0,25 cană nuci caju
- 1 bucată de țelină de 15 cm (apio)
- 1 cățel de usturoi
- 1 lingură pătrunjel uscat
- 1 lingură mărar proaspăt
- 0,5 lingură praf de usturoi
- 0,25 linguriță semințe de țelină
- 0,25 linguriță sare de mare
- 1 lămâie
- 0,5 cană apă

Aranjează în straturi ingredientele, cu excepția spanacului sau salatei arugula, în două borcane mari cu capac (de 1 litru). Păstrează borcanele la frigider (țin până la 3 zile). Ori de câte ori ai poftă, consumă legumele pe un pat de frunze verzi, alături de un sos dressing „ranch”.

Procesează într-un blender nucile de Brazilia, nucile caju, țelina, cățelul de usturoi, pătrunjelul uscat, mărarul proaspăt, praful de usturoi, semințele de țelină, sarea de mare și sucul de lămâie până când se transformă într-un sos cremos. Adaugă lent între 0,25 și 0,5 cană de apă, oprindu-te când obții consistența dorită. Depozitează dressingul într-un borcan mic cu capac (ține la frigider până la 3 zile).



<sup>9</sup> Sos clasic american – vezi rețeta. (n. tr.)



## SALATĂ DE FRUCTE CU VERDEȚURI

- 2 căni felii de portocale
- 2 căni zmeură
- 2 căni mango tăiat cubulețe
- 2 căni castraveți tăiați cubulețe
- 1 cană semințe de rodii
- 1 cană frunze de coriandru tocate
- 0,5 cană frunze de busuioc tocate
- 1 limă
- 8 căni verdețuri (frunze)

Aranjează în straturi fructele în două borcane mari cu capac (de 1 litru). Taie lima în felii subțiri și plasează-le deasupra fructelor. Păstrează borcanele la frigider (țin până la 3 zile). Ori de câte ori ai poftă, consumă fructele pe un pat de frunze amestecate, cu suc de lime stors deasupra.

### RECOMANDĂRI

- Dacă nu ai borcane mari, poți stoca salatele în orice cutii alimentare.
- Dacă te grăbești să pleci, ia la tine un borcan cu o salată și niște verdețuri spălate. Nu lăsa nimic să te împiedice să te vindeci. Meriți acest lucru!





## SUPĂ DE SPANAC

Rezultă 1 porție.

Unul dintre cele mai uimitoare lucruri legate de integrarea mai multor fructe și legume în dieta noastră este maniera în care ni se schimbă papilele gustative, care încep să își dorească din ce în ce mai mult aceste ingrediente. Dacă ai poftă de verdețuri și dorești să beneficiezi de avantajele pe care le oferă acestea, iată o rețetă ușoară pentru o supă cu un gust savuros, prin care poți integra aceste alimente în viața ta într-o formă extrem de ușor de digerat. Mineralele pe care le conține din abundență spanacul te vor ajuta să scapi de poftele pentru alimentele care nu te ajută în momentul de față să îți recuperezi sănătatea.

- 1,5 cani roșii cherry
- 1 legătură de țelină (apio)
- 1 cățel de usturoi
- 1 portocală
- 4 cani spanac tânăr (baby-spinach)
- 2 frunze de busuioc
- 0,5 avocado (opțional)

Procesează roșiile, țelina, usturoiul și sucul portocalei într-un blender, până când devin cremoase. Adaugă treptat spanacul, până când este încorporat complet. Adaugă frunzele de busuioc și avocado (dacă dorești), continuând să procesezi supa până când devine perfect cremoasă. Servește imediat. Poftă bună!

### RECOMANDĂRI

- Frunzele de coriandru le pot înlocui pe cele de busuioc (folosește 0,25 cană frunze de coriandru).
- Dacă gustul supei nu te încântă prea tare la începutul călătoriei tale către vindecare, încearc-o din nou după câteva săptămâni. Pe măsură ce papilele tale gustative se vor schimba, este posibil ca această supă să devină unul din alimentele tale favorite!





# SOS DIN ROȘII USCATE LA SOARE CU LEGUME CRUCE

---

Acest sos cremos poate fi preparat în câteva secunde intense cu aromele mai blânde. Roșiile uscate la soare, u perfect cu delicatețea inimilor de anghinare, dând naștei lingi pe degete!

- 2 căni inimi de anghinare fierte în abur (veri Recomandările)
- 0,75 cană roșii uscate la soare, înmuiate în apă fierbinte timp de 5 minute
- 2 linguri sos tahini crud
- 1 cană pătrunjel tocat
- 2 căței de usturoi
- 1 lămâie
- 0,25 linguriță sare de mare

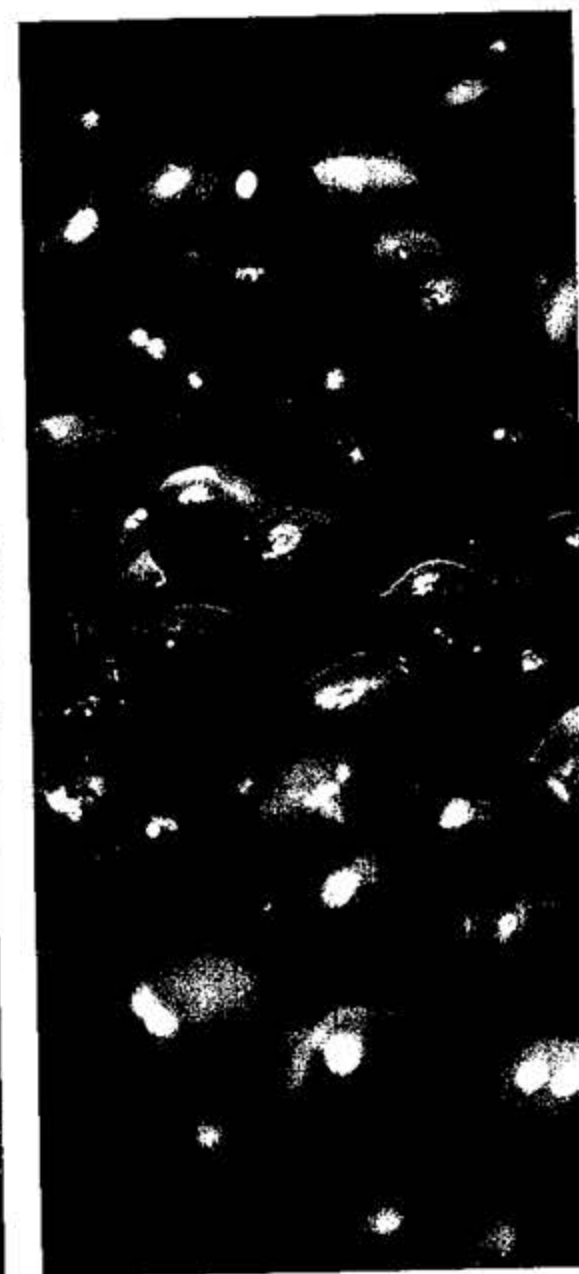
Legume crude, în funcție de preferințe, pentru înmuiat în sos (cum ar fi ardeiul gras, castraveții, conopida, ridichile, sparanghelul)

Plasează în soare, tahini, lămâii și sarea. Procesează în bine. Servește preferate.

RECOMANDĂRI



# REȚETE PENTRU CINĂ





## CARTOFI COPTI „ÎN STIL NACHOS”<sup>11</sup>

Rezultă 2-3 porții.

Deși rețeta tradițională de nachos folosește chipsurile, acești cartofi copti fragezi și aurii o înlocuiesc cu succes. Copti în cuptor până când devin crocanți la exterior, dar fragezi în interior, iar apoi umpluți cu avocado, roșii, ceapă și frunze de coriandru, te asigur că acești cartofi vor dispărea rapid din farfurie; de aceea, poate că ar fi bine să pregătești o cantitate dublă! Pentru o savoare maximă, servește-i alături de Aioli din usturoi și caju (vezi rețeta la pagina 212.)

- 6 cartofi medii
- 2 lingurițe ulei de cocos
- 0,5 linguriță sare de mare, împărțită
- 1 avocado, tăiat cubulețe
- 1 cană roșii tăiate cubulețe
- 1 cană ceapă tocată
- 0,5 cană frunze de coriandru, tocate
- 0,5 ardei iute jalapeno, tocat (opțional)
- 2 lime
- 0,25 cană Aioli din usturoi și caju (opțional, vezi rețeta de la pagina 212)

Preîncălzește cuptorul la 190°C. Decojește cartofii și taié-i felii rotunde cu grosimea de 0,5-1 cm. Strobește-i cu uleiul de cocos și presară deasupra sarea de mare. Aranjează feliile de cartofi într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. Ai grijă să nu se atingă și să nu se suprapună. Coace-i timp de 2 de minute, apoi întoarce-i și mai lasă-i 10 minute la cuptor.

Cât timp se coc cartofii, combină fructul de avocado, roșiile, ceapa, frunzele de coriandru, ardeiul jalapeno și sucul de la cele două lămâi într-un vas mic. Aranjează feliile de cartofi pe un platou și toarnă deasupra lor sosul salsa din avocado. Dacă dorești, poți presăra deasupra Aioli din usturoi și caju. Presară restul de sare deasupra. Poftă bună!

### RECOMANDĂRI

- Experimentează cu diferite varietăți de cartofi, pentru a obține substanțe nutritive, gusturi și texturi diferite.
- Pentru a-ți ușura sarcina, poți decoji și tăia cartofii din timp, păstrându-i apoi la frigider într-un vas cu apă rece. Țin bine până la trei zile, cu condiția să schimbi zilnic apa. În acest fel, îți poți pregăti cina mult mai rapid.

<sup>11</sup> Rețetă tradițională sud-americană ce folosește chipsuri din tortilla cu brânză și ardei iuți jalapeno. Rețetele mai moderne conțin și alte ingrediente, cele mai comune toppinguri fiind brânza, guacamole, salsa, smântână, jalapeno și uneori salata verde. (n. tr.)





## „OREZ PRĂJIT” DIN CONOPIDĂ

Rezultă 2-3 porții.

Nu este întotdeauna ușor să ne punem la unison programul zilnic extrem de ocupat cu nevoile noastre și ale celor dragi. Această rețetă de „orez prăjit” din conopidă îți poate ușura puțin viața, oferindu-ți un gust demn de orice restaurant prestigios, în condițiile în care poate fi preparată extrem de rapid. Conopida poate fi preparată crudă sau gătită, iar rețeta poate fi adaptată în funcție de legumele și plantele aromatice preferate de tine și de familia ta.

- 1 conopidă medie (aproximativ 6 căni cu buchețele mici)
- 1 linguriță ulei de cocos
- 0,5 ceapă roșie, tocată
- 1 cm ghimbir, ras
- 3 căței de usturoi, tocați
- 1 morcov mare, tăiat cubulețe
- 1 ardei gras roșu mare, tăiat cubulețe
- 2 tulpini de țelină, tocate (apio)
- 1 cană mazăre
- 1 linguriță ulei de susan
- 2 linguri aminoacizi din cocos
- 0,5 linguriță miere neprocesată (opțional)
- 1 linguriță sare de mare
- 0,5 ardei iute jalapeno (opțional)
- 1 cană frunze de coriandru
- 0,25 cană migdale, tocate (opțional)
- 2 lingurițe semințe de susan
- 1 limă

Taie conopida în buchețele și plasează-le într-un robot de bucătărie. Procesează-le folosind butonul „Pulse” până când obții o textură care amintește de orez. Scurge lichidul în plus folosind un sac de pânză sau un ștergar și lasă „orezul” deoparte.

Încălzește 1 linguriță de ulei de cocos într-o tigaie mare și sotează ceapa la foc mediu, până când devine translucidă și bine pătrunsă. Adaugă apă cu lingura, având grijă să nu se ardă. Adaugă în tigaie ghimbirul, usturoiul, morcovul, ardeiul gras, țelina și mazărea, și lasă pe foc timp de 5-7 minute, până când legumele încep să se înmoaie. În final, adaugă orezul de conopidă, uleiul de susan, aminoacizii de cocos, mierea și sarea de mare, și amestecă bine, pentru ca ingredientele să se combine perfect. Lasă pe foc încă 5-7 minute, până când orezul din conopidă devine suficient de fraged.

Servește „orezul prăjit” din conopidă cu jalapeno (dacă îți place) și frunze de coriandru, migdalele tocate, semințele de susan și o cantitate generoasă de suc de lime!

Dacă dorești să îți prepari un „orez prăjit” crud din conopidă: începe prin a procesa orezul din conopidă și amestecă-l direct într-un vas mare cu ceapa roșie, ghimbirul, 1 cățel de usturoi tocat, morcovul, ardeiul gras și țelina. Adaugă uleiul de susan, aminoacizii din cocos, sarea de mare și ardeiul jalapeno, și lasă totul la marinat timp de cel puțin 15 minute. Servește presărând deasupra frunze de coriandru tocate, migdale tăiate, semințe de susan și suc de lime.





## ANGHINARE FIARTĂ ÎN ABUR CU AIOLI DIN USTUROI ȘI CAJU

Rezultă 2 porții.

Anghinarea fiartă în abur este delicioasă în sine, cu puțin suc de lămâie și sare de mare, îndeosebi dacă îi cunoști beneficiile pentru vindecarea glandei tiroide. Această rețetă îi conferă însă un grad de rafinament extrem, combinând gustul anghinarei cu un aioli<sup>12</sup> delicios din usturoi și caju. Rețeta este uluitor de simplă de preparat, dar te asigur că îți va da pe spate oaspeții la prima masă pe care o vei da în cinstea lor.

- 4 flori de anghinare
- 1 cană caju
- 2 linguri ulei de măsline
- 3 căței de usturoi
- 2 lămâi
- 0,25 linguriță sare de mare
- 0,5-1 căni de apă

Taie circa 1 cm din vârful florilor de anghinare și codițele, apoi taie 1 cm din restul frunzelor, vârți și codițe. Pune la fiert o oală cu apă. Plasează anghinarea într-un coș pentru fierberea în abur, deasupra apei. Lasă florile de anghinare să fiarbă circa 30-40 de minute, în funcție de mărimea lor. Atunci când frunzele se desfac ușor și devin fragede, anghinarea este bine pătrunsă.

Combină nucile caju cu uleiul de măsline, usturoiul, sucul celor două lămâi și sarea de mare într-un blender cu o jumătate de cană de apă. Amestecă totul până când obții un sos aioli mai gros. Dacă dorești o consistență mai groasă a sosului, lasă-l în continuare la procesat până când devine cremos. Dacă dorești o consistență mai subțire, adaugă o jumătate de cană de apă și procesează-l în continuare.

Servește anghinarea lângă sosul aioli și presară deasupra ei plantele aromatice preferate!

### RECOMANDĂRI

- Păstrează niște sos aioli pentru alte feluri de mâncare, cum ar fi cartofii sau broccoli fierte în abur, ca topping pentru Cartofii copti „în stil nachos” (vezi rețeta la pagina 208) sau pentru o salată de kale bine frământată pentru a se frăgezi.

<sup>12</sup> Alloli este un sos tipic al bucătăriei mediteraneene. Este format dintr-o emulsie de usturoi, ulei de măsline și sare. Cuvântul alloli provine din limba catalană, din cuvintele *all* i *oli* ceea ce înseamnă *usturoi și ulei*. (n. tr.)





## „SOS BOLOGNEZ” CU SPAGHETE DE DOVLEAC

Rezultă 2 porții.

Există unele varietăți de dovleac din care ies niște „spaghete” excelente. Acestea amintesc perfect de spaghetetele clasice, îndeosebi dacă torni deasupra lor un sos gros și aromat de roșii și dacă presari niște „parmezan” din nuci de Brazilia cu busuioc. Te asigur că acest fel de mâncare va deveni instantaneu favoritul familiei și prietenilor tăi, așa că poate este mai bine să pregătești o cantitate dublă. Congelează sosul rămas astfel încât să îl ai întotdeauna la îndemână atunci când ai poftă de un bol mare cu spaghetel!

- 1 dovleac mare
- 2 căni ceapă roșie, tocată
- 4 căței de usturoi, tocați
- 2 căni roșii cherry
- 1 cană ciuperci feliate (opțional)
- 1 linguriță praf de chili
- 1 linguriță condimente pentru carne de pui
- 1 linguriță praf de usturoi
- 0,25 linguriță curry
- 0,25 linguriță sare de mare
- 0,5 cană roșii uscate la soare, înmuiate timp de 5 minute în apă fierbinte
- 0,25 cană „parmezan” din nuci de Brazilia și busuioc (vezi mai jos)

### „PARMEZAN” DIN NUCI DE BRAZILIA ȘI BUSUIOC

- 0,25 cană nuci de Brazilia
- 0,25 linguriță sare de mare
- 0,25 linguriță busuioc uscat
- 1 cățel de usturoi

Preîncălzește cuptorul la 205°C. Taie cu grijă dovleacul în două jumătăți și aruncă semințele. Umpile o tavă de copt cu 1 cm de apă și pune jumătățile de dovleac în ea, cu partea tăiată în jos. Coace dovleacul timp de 30-40 de minute, până când un deget apăsător pe coaja exterioară lasă o urmă în aceasta. Scoate jumătățile de dovleac din cuptor. După ce s-au răcit suficient de mult, folosește o furculiță pentru a rade miezul sub formă de spaghete. Împarte „spaghetetele” de dovleac în două boluri.

Pentru a prepara „sosul bolognez”, sotează ceapa tocată în 2 linguri de apă, la foc mediu, până când ceapa devine translucidă și fragedă. Dacă este necesar, adaugă apă cu lingura, astfel încât ceapa să nu se ardă. Adaugă apoi usturoiul, roșiile cherry, ciupercile, praful de chili, condimentele pentru carnea de pui, praful de usturoi, praful de curry, sarea de mare și roșiile uscate la soare. Lasă totul pe foc timp de 5-7 minute, amestecând frecvent, până când roșiile se înmoaie complet. Amestecă bine ingredientele cu ajutorul unui blender vertical, până când de combină, fără a deveni însă prea cremoase. Alternativ, pune amestecul într-un blender obișnuit și apasă pe butonul „Pulse”, lăsând deschisă gaura de deasupra, astfel încât aburul să poată ieși.

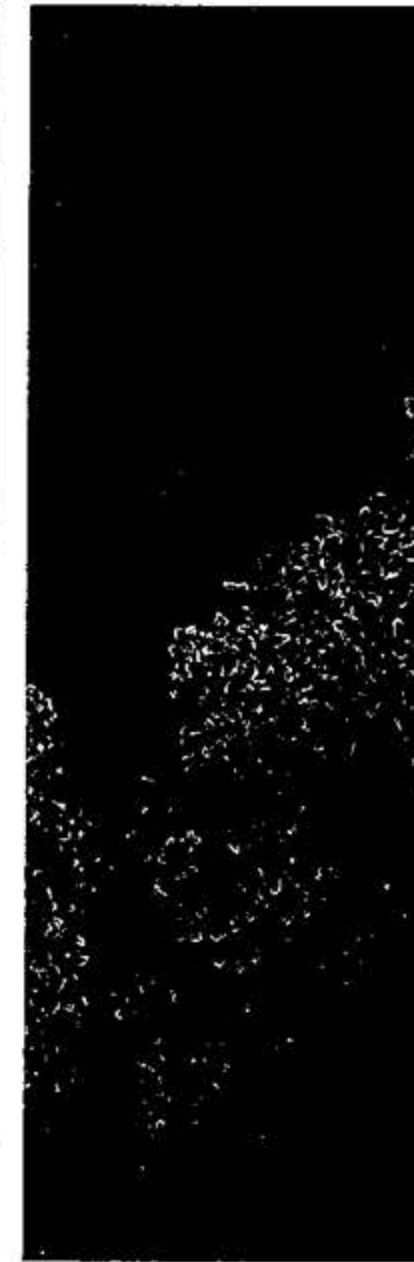
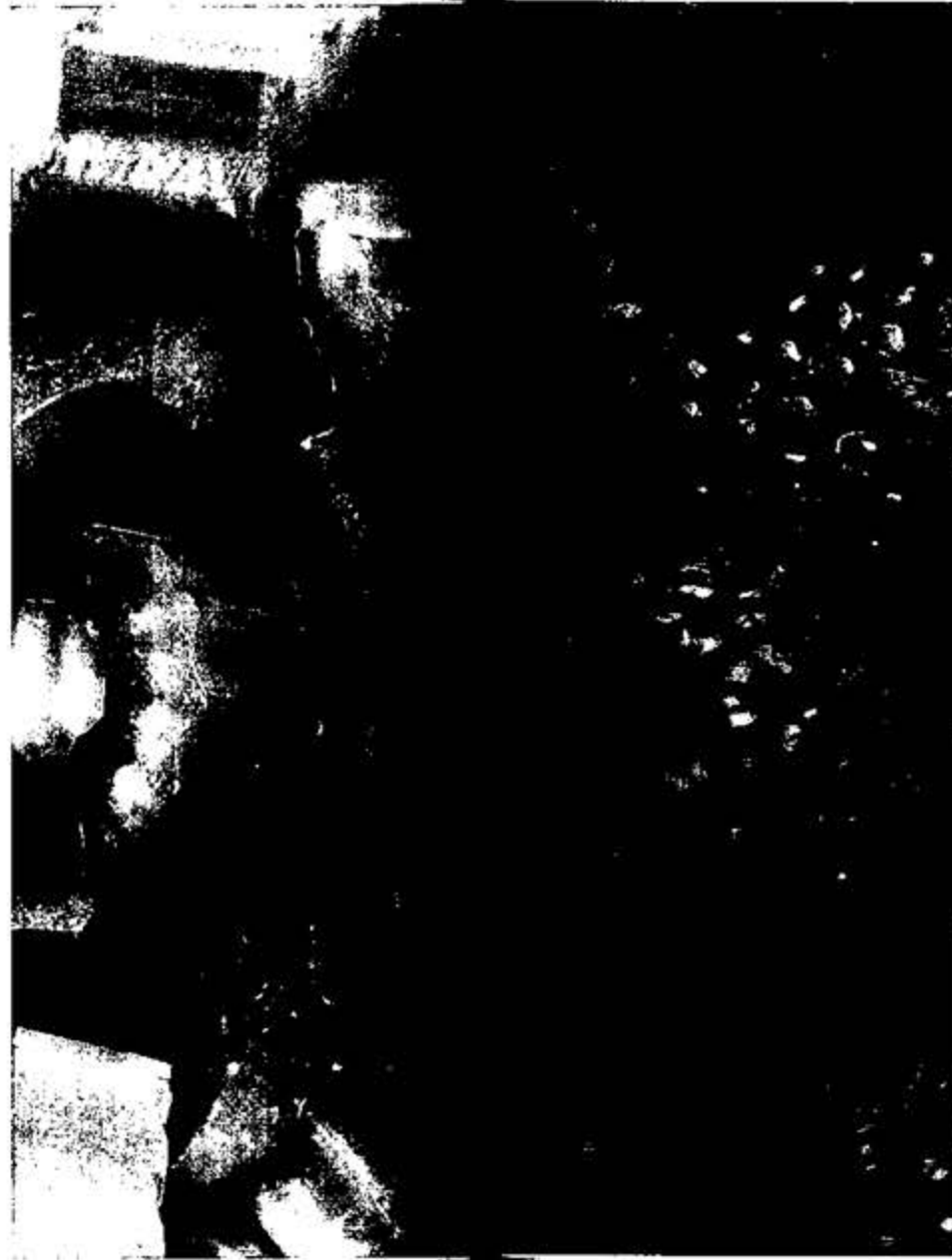
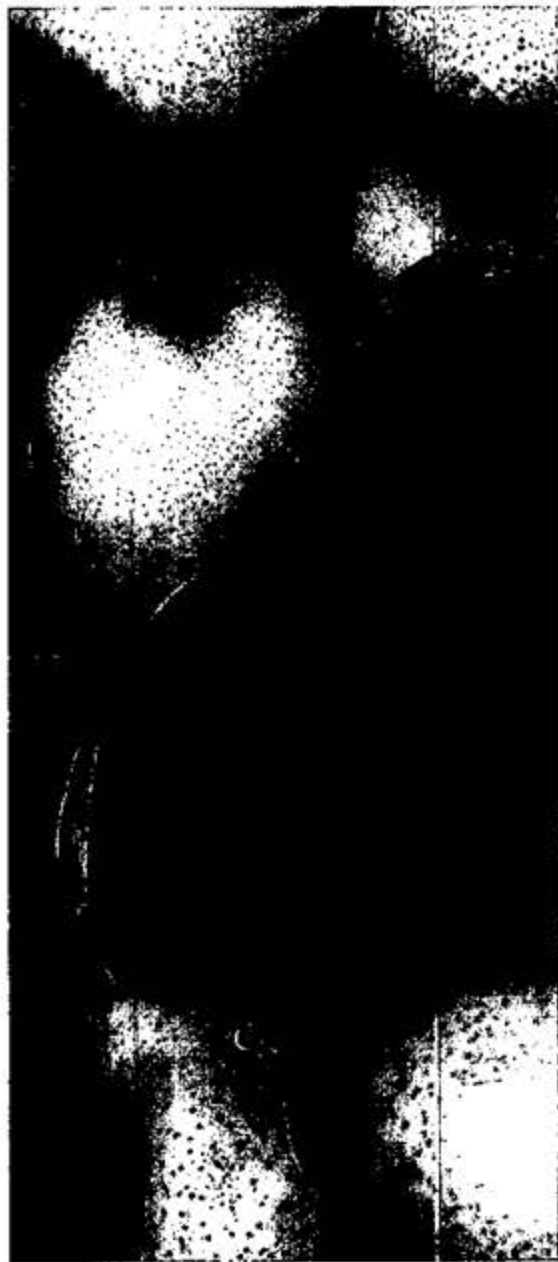
Servește sosul deasupra „spaghetelor” din dovleac. Presară deasupra „parmezanul” din nucile de Brazilia și busuioc.

Pentru „parmezan”, plasează nucile de Brazilia, sarea de mare, busuiocul și usturoiul într-un blender sau într-un robot de bucătărie și apasă de câteva ori butonul „Pulse”, până când ingredientele se fărâmițează și se amestecă bine.





# GUSTĂRI





# CHIPSURI DIN CARTOFI DULCI CU GUACAMOLE

Rezultă 1-2 porții.

Chipsurile au o reputație proastă din cauza conservanților și a celorlalte ingrediente nedorite din produsele comercializate. Este însă perfect posibil să îți prepari singur acasă chipsuri sănătoase și delicioase, la cuptor! Rețeta de mai jos conține foarte multe condimente care dau chipsurilor un gust intens, dar extrem de aromat. Dacă le preferi însă natur, le poți prepara ca atare, fără vreun adaos de condimente. Aceste chipsuri sunt delicioase în sine, cu puțină sare de mare sau înmuiate într-un sos guacamole după care îți lasă gura apă.

- 2 cartofi dulci mari
- 0,25 linguriță sare de mare
- 0,25 linguriță praf de usturoi
- 0,25 linguriță chimen
- 0,25 linguriță paprika (boia)
- 0,25 linguriță praf de chili
- 0,25 linguriță piper cayenne (boia iute, opțional)
- 2 lingurițe ulei de cocos (opțional)

## SOSUL GUACAMOLE

- 2 avocado
- 0,5 lămâie
- 1 limă
- 1 roșie mică, tocată mărunt
- 0,25 ceapă roșie, tocată mărunt
- 0,5 cană frunze de coriandru, tocate
- 1 cățel de usturoi, tocat
- 0,25 ardei jalapeno (iute), tocat (opțional)
- 0,25 linguriță sare de mare (opțional)

Preîncălzește cuptorul la 120°C. Taie cartofii dulci în felii foarte subțiri, cu o grosime de aproximativ 1-2 mm dacă este posibil, dar nu mai groase de 3 mm. La modul ideal, ar trebui să fie uniforme și subțiri, dar nu transparente. Pune niște apă la fierb. Plasează felile de cartofi dulci în apa care fierbe și dă focul la mediu. După 5 minute, stinge focul și scurge cartofii de apă.

Combină sarea de mare, praful de usturoi, chimenul, paprika, praful de chili și boiaua cayenne într-un vas mic. Unge cu ulei de cocos două tăvi de copt. Aranjează felile de cartofi dulci în tăvi, având grijă să nu se suprapună. Unge partea de sus a chipsurilor cu puțin ulei de cocos. Presară cu generozitate deasupra amestecul de condimente.

Coace cartofii timp de 25 de minute. Scoate apoi tăvile și pune deoparte chipsurile care s-au rumenit. Introdu din nou tăvile în cuptor și mai lasă-le încă 5 minute, apoi verifică iarăși chipsurile. Dacă mai este necesar, coace restul de chipsuri încă 3-5 minute. Nu uita că chipsurile par încă fragede când sunt fierbinți, dar devin crocante după ce se răcesc.

Servește chipsurile din cartofi dulci cu sos guacamole, sau mănâncă-le goale! Cu cât le consumi mai proaspăt scoase din cuptor, cu atât sunt mai bune!

Pasează avocado cu sucul de lămâie și de limă într-un vas mic. Adaugă și roșia, ceapa, frunzele de coriandru, usturoiul, ardeiul jalapeno și sarea de mare. Servește sosul alături de chipsurile din cartofi dulci și de alte legume crude, ca dressing lângă o salată sau chiar lângă niște legume gătite.





## ÎNGHEȚATĂ DIN AFINE SĂLBATICE ȘI BANANE

Rezultă 2 porții.

Această înghețată este tot ce ți-ai putea dori: cremoasă, dulce și rece. Dar partea cea mai bună este că o poți consuma oricând dorești, fără teama că ți-ar putea împiedica procesul de vindecare. Înghețată la micul dejun? Absolut! Înghețată la cină? De ce nu? Peste toate, reprezintă o gustare ideală între mese. Indiferent când te decizi să îți savurezi înghețata, glanda tiroidă și restul organismului tău îți vor mulțumi pentru beneficiile vindecătoare ale acestui desert delicios.

- 3 banane mari congelate
- 2 căni afine sălbatică congelate și dezghețate, împărțite
- 2 linguri miere neprocesată (opțional)

Plasează 1 cană de afine sălbatică dezghețate (cu tot cu lichid) în robotul de bucătărie. Adaugă (dacă dorești) 2 linguri de miere neprocesată. Apasă de cinci ori butonul „Pulse” și procesează ingredientele, până când se combină parțial (multe afine ar trebui să rămână întregi). Lasă acest sos deoparte.

Taie bananele în bucăți mari și plasează-le în vasul robotului de bucătărie, împreună cu restul de afine (a doua cană). Procesează-le până când obții o cremă de înghețată fină. Lasă înghețata la congelator timp de 2 ore, sau, dacă îți place mai moale, mănânc-o direct.

Servește înghețata în vase individuale și toarnă deasupra ei sosul de afine sălbatică. Poftă bună!

### RECOMANDĂRI

- Prepară-ți un profiterol, turnând deasupra înghețatei alte toppinguri vindecătoare, cum ar fi: curmalele sau smochinele tocate, fructe de pădure proaspete, felii de banană, fulgi de cocos, semințe de cânepă sau nuci zdrobite.





## FURSECURI UMLUTE CU ZMEURĂ

Rezultă 4-6 porții.

Procesul de vindecare nu înseamnă că nu te poți bucura de un desert dulce atunci când ai poftă! Aceste fursecuri sunt absolut delicioase și nu conțin ingredientele nocive din cele comercializate în magazine. Dulceața de zmeură cu care sunt umplute și aluatul cu gust de nuci fac ca aceste fursecuri să fie un veritabil regal al deserturilor.

- 1 cană plus 2 linguri de făină de migdale
- 0,5 linguriță praf de copt
- 0,5 linguriță sare de mare
- 0,5 cană tahini
- 0,5 cană zahăr de cocos sau de arțar
- 0,5 linguriță extract de vanilie fără alcool
- 0,5 cană semințe de susan
- 0,5 cană gem de zmeură (vezi recomandările de mai jos)

Preîncălzește cuptorul la 175°C. Amestecă făina de migdale cu praful de copt și sarea de mare într-un vas și las-o deoparte. Procesează tahini, zahărul de cocos și extractul de vanilie într-un robot de bucătărie, până când se combină perfect. Adaugă făina în vasul robotului și apasă de câteva ori butonul „Pulse”. Dacă aluatul rezultat este fărâmicos, adaugă apă cu lingura, până când se formează un aluat bine legat.

Formează biluțe de aluat cu diametrul de 2,5 cm și tăvălește-le prin semințele de susan, apoi plasează-le pe o tavă tapetată cu hârtie de copt. Lasă cel puțin 5 cm între fursecuri. Apasă cu degetul mare în centrul fiecărui fursec, ca să formezi o adâncitură, apoi pune tava la copt. Lasă fursecurile să se coacă timp de 8-10 minute.

Scoate fursecurile din cuptor și umple-le cu o linguriță de gem de zmeură. Lasă-le să se răcească.

### RECOMANDĂRI

- Dacă folosești gem sau dulceață de zmeură cumpărate, caută varietățile fără ingrediente nocive sau conservanți.
- Dacă dorești să îți prepari singur gemul, pasează niște zmeură proaspătă (sau congelată și apoi dezghețată) cu niște miere neprocesată sau sirop de arțar, până când obții consistența dorită.





## Combinații rapide pentru vindecarea glandei tiroide

Se întâmplă uneori să nu ai timp de gătit. Dacă trebuie să pleci în scurt timp sau dacă ești prea ocupat pentru a-ți prepara un fel de mâncare, ești nevoit să sacrifici gustul (uneori și bogăția nutrițională) în favoarea convenienței. Iată câteva combinații rapide și ușoare care te pot ajuta în astfel de cazuri, menite să îți susțină procesul de vindecare. Cel mai bine este să ți le pregătești anticipat, astfel încât atunci când trebuie să te grăbești undeva, să le poți avea gata preparate.



Conopidă



Mere

- **Buchețele de conopidă + Feli de măr:** această combinație reduce inflamația de la nivelul glandei tiroide, furnizând o nouă amintire celulelor glandei, pe care le învață să fie independente după ce au devenit leneșe din cauza dependenței de medicamentele pentru tiroidă.



Roșii



Spanac

- **Roșii + Spanac:** împreună, aceste alimente întăresc ficatul, purifică sistemul limfatic și stimulează sistemul imunitar, împiedicând astfel un eventual atac al virusului VEB asupra glandei tiroide.



Țelină (apio)



Curmale

- **Țelină (apio) + Curmale:** combină sărurile minerale esențiale cu glucoza biodisponibilă de cea mai bună calitate, revigorând cu mare eficiență glandele suprarenale, fortificând astfel glanda tiroidă.



Banane



Alge dulse

- **Banane + Alge dulse:** iodul, potasiul și sodiul din această gustare întăresc în sistem endocrin și sistemul nervos central, protejându-le de neurotoxine și de efectele lor nocive.



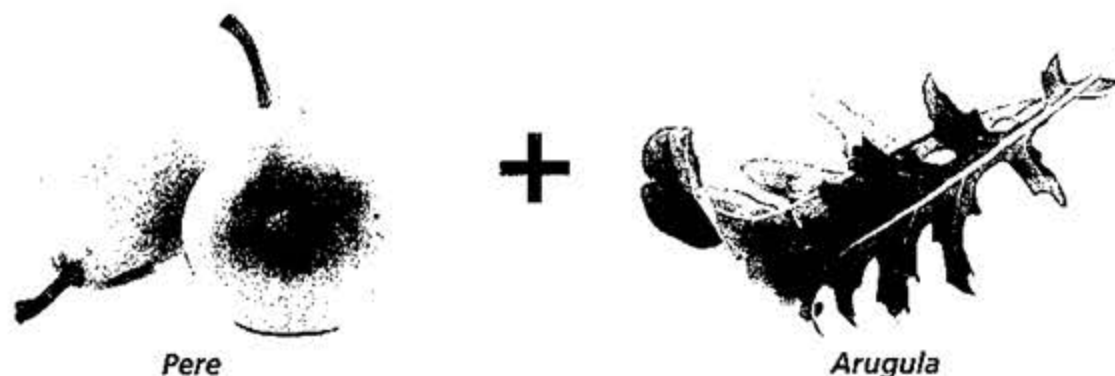
Kale



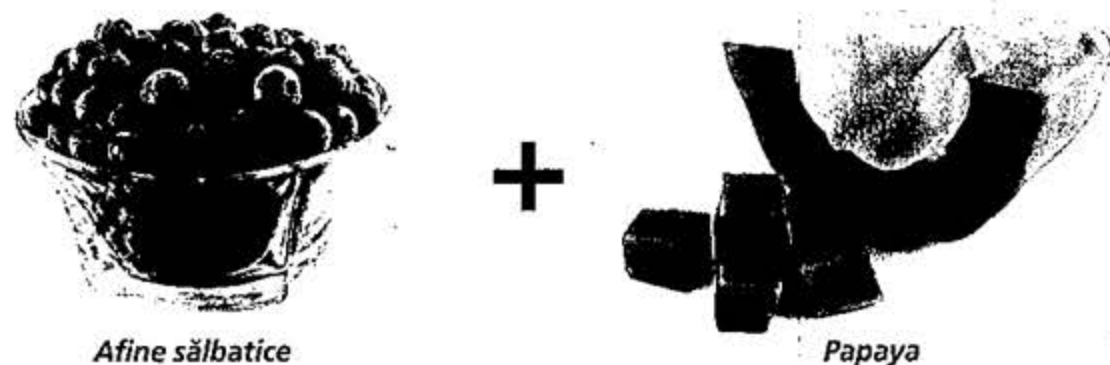
Mango

- **Kale + Mango:** această combinație de alcaloizi și caroteni pătrunde cu ușurință în glanda tiroidă, blocând evoluția nodulilor și a chisturilor.

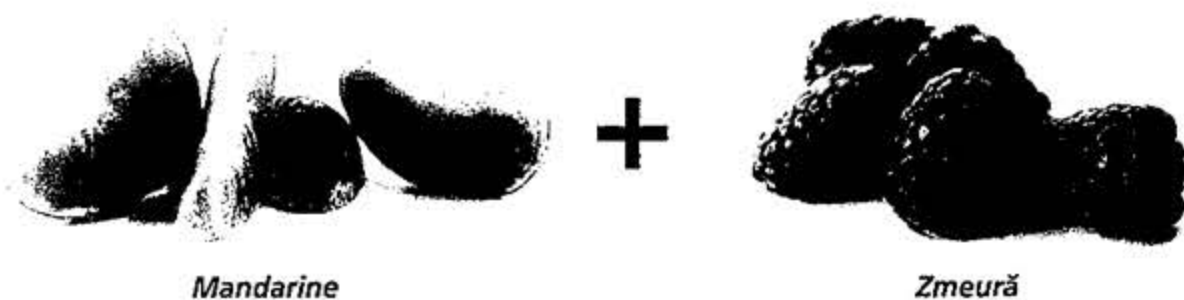




- **Pere + Arugula:** această combinație protejează cu mare eficiență glanda tiroidă de atrofie. Împreună, cele două ingrediente stimulează emisia de frecvențe a glandei.



- **Afine sălbatice + Papaya:** oprește, reduce și previne formarea de tumori (deopotrivă cancerigene și benigne) la nivelul glandei tiroide. Reface țesutul tiroidian atunci când glanda a fost parțial extirpată chirurgical sau ucisă prin tratamentul cu iod radioactiv.



- **Mandarine + Zmeură:** împreună, aceste alimente previn pierderea de calciu care apare atunci când virusul glandei tiroide forțează organismul să apeleze la rezervele sale de calciu pentru a forma noduli și chisturi în jurul lui, fie în interiorul tiroidei, fie în alte părți ale organismului. În acest fel, contribuie la prevenirea osteoporozei.

## Tehnici pentru vindecarea tiroidei

Dacă ai început să citești această carte având convingerea că glanda ta tiroidă te-a abandonat sau că organismul tău s-a întors împotriva ta, este foarte important pentru procesul tău de vindecare să îți reamintești în fiecare zi că organismul tău este alături de tine.

Fă tot ce îți stă în puteri pentru a integra acest mesaj în subconștientul tău: lipește un bilețel pe oglinda de la baie, notează acest gând-forță în jurnal în fiecare seară înainte de culcare sau repetă-l ca pe o afirmație pozitivă. Tu nu ai greșit cu nimic. Corpul tău nu a greșit cu nimic. Pune-te astfel la unison – fizic, emoțional și spiritual – cu intenția ta de a te vindeca. Atunci când înțelegi că gândurile și sentimentele tale nu au acționat niciodată împotriva ta, iar organismul tău nu te-a atacat niciodată, tu activezi procesul de vindecare pe toate nivelele.

În Partea a III-a a cărții, „Regenerarea glandei tiroide”, ai descoperit cum te poți vindeca de virusul glandei tiroide. În paginile care urmează vei afla o serie de tehnici pe care le poți folosi pentru a activa acest proces de vindecare. Ele te vor ajuta să îți vindeci glanda tiroidă nu doar la nivel fizic, ci și la nivel sufletec, căci glanda ta tiroidă are propriul ei suflet, iar atunci când acesta este susținut, glanda înflorește și prosperă, așa cum îngrijirea sufletului tău integral este esențială pentru binele tău în de ansamblu.

### TONICE PENTRU INFUZAREA LUMINII

O tehnică extrem de eficientă care îți poate oferi alinare și susținere atunci când suferi de afecțiune a glandei tiroide este infuzarea apei cu lumina vindecătoare. În acest scop, umple un pahar cu apă și așează-l în fața ta. Ridică pumnul deasupra capului și vizualizează-l cu lumina alb-strălucitoare. Deschide apoi palma, cu degetele orientate către pahar, și infuzează apa. Repetă întregul proces de șapte ori: colectează lumina și apoi eliberează-o în paharul cu apă, rostind cuvântul „Lumină”. Îngerii din jurul tău vor ști ce faci și te vor ajuta să infuzezi apa cu lumină.

Cu fiecare repetiție, lumina va infuza apa cu o cantitate din cea mai mare de energie vindecătoare, schimbându-i structura și transformându-o într-un tonic divin și transformându-l în apă vie. Pentru o susținere și mai mare a glandei tiroide, fă gargară cu apa înainte de a o înghiți. În acest timp, vizualizează lumina din apă curgând în glanda ta tiroidă și omorând virusul VEE, încercând să o distrugă. În același timp, vizualizează cum lumina îți repară țesutul tiroidian.

Umplerea apei cu lumină poate fi în sine un gest plin de compasiune oferit unei persoane dragi care suferă de o afecțiune a glandei tiroide.



Respectă procedura de infuzare descrisă mai sus, iar apoi oferă-i apa partenerului tău de viață, unui prieten sau unui membru de familie.

Umplerea apei cu lumină ca parte integrantă a procesului de vindecare a glandei tiroide (indiferent dacă ai umplut-o tu personal sau dacă ai primit-o de la altcineva) îi oferă tiroidei un suport plin de compasiune. Simultan, lumina stimulează sistemul imunitar personalizat al tiroidei, și îndeosebi limfocitele acestuia, acționând ca o baterie de încărcare cu energie a glandei.

Pentru un suport hormonal suplimentar, prepară-ți un tonic homeopatic prin amestecarea apei cu un supliment cu aminoacizii L-tirozină și cu puțin iod. Adaugă un sfert din doza recomandată pe ambalajul sticlei de L-tirozină la 250 ml de apă, plus o picătură de iod „nascent” de bună calitate. Amestecă bine și repetă instrucțiunile de mai sus, de difuzare a luminii în apă.

## SCĂLDATUL FLUTURELUI ÎN LUMINA SOARELUI

Probabil că ai auzit că tiroida este comparată adeseori cu un fluture, datorită formei sale. Există într-adevăr o similitudine de acest fel, datorită celor doi lobi ai glandei, situați de o parte și de alta a acesteia. Ceea ce nu știu însă foarte mulți oameni este că această similitudine merge chiar mai departe.

Adevărul este că tiroida colectează lumina solară prin aceste „aripi”, la fel ca fluturii. (De altfel, fluturii produc la rândul lor frecvențe similare celor radio, la fel ca glanda tiroidă.) Atunci când te scalzi în lumina soarelui, îndeosebi dacă o lași să cadă pe partea din față a gâtului, chiar și doar câteva minute, glanda ta tiroidă colectează această lumină ca și cum ar fi alcătuită din două panouri solare. Această lumină solară îi furnizează energie tiroidei, îi echilibrează producția de hormoni, împiedică VEB să prolifereze la acest nivel și stimulează și întărește sistemul imunitar personalizat al glandei (dar și pe cel general al organismului), care împiedică și mai eficient virusul să producă stricăciuni la nivelul tiroidei.

La toate acestea se adaugă faptul că glanda tiroidă acționează ca un depozit de stocare al luminii solare pentru întregul organism. Atunci când trec zile, săptămâni și chiar luni fără a sta la soare, sistemul tău imunitar extrage lumina și energia de care are nevoie din depozitul glandei tiroide, apărându-ți organismul de invadatorii străini de gen VEB.

Pentru a îmbunătăți procesul de colectare a luminii solare de către glanda tiroidă în vederea vindecării, încearcă următoarea meditație:

leşii la soare și scaldă-te în lumina lui, imaginându-ți că glanda ta tiroidă este un fluture care se odihnește pe o stâncă. Simte fiecare lob (sau „aripă”) dilatându-se în fața acestei călduri binefăcătoare. În continuare, vizualizează și simte cum aripile absorb lumina solară, transmițând energia vindecătoare a acesteia tuturor celulelor tale.

În tot acest timp, respiră adânc și uniform. Conștientizează faptul că aspi la lumină la nivelul gâtului odată cu fiecare inspirație. Așa cum am mai spus, oxigenarea sângelui reprezintă un aspect important al combaterii virusului glandei tiroide. Respirația profundă contribuie la această oxigenare, protejându-te astfel suplimentar de VEB.

Dacă ți-a fost extirpată glanda tiroidă (total sau parțial), află că un fluture poate zbura chiar dacă are o aripă ruptă, folosindu-se de energia furnizată de frecvența Pământului. Așa cum spuneam mai devreme, chiar dacă glanda tiroidă este compromisă sau distrusă, organismul reușește să funcționeze la fel ca atunci când aceasta este intactă; de aceea, această tehnică dă rezultate chiar și în aceste condiții.

De bună seamă, merită să faci acest exercițiu chiar dacă ai o tiroidă perfect sănătoasă, mult timp după ce ai reușit să scapi de VEB și să îți regenezi glanda tiroidă, ca un gest de recunoștință. Fă-ți timp să-ți onorezi tiroida pentru tot ce a făcut pentru tine și pentru a o susține (la fel cum te susține ea pe tine), reflectând cât de departe ai ajuns în călătoria ta către vindecare.

## DOUĂ TIROIDE SUNT MAI BUNE DECÂT UNA

Frecvențele similare celor radio despre care am vorbit în capitolul 4, „Adevăratul scop al glandei tiroide”, nu încetează niciodată comunicarea cu restul organismului. Aceste frecvențe ajung inclusiv la alte tiroide, ceea ce înseamnă că o tiroidă sănătoasă are capacitatea de a susține o alta bolnavă prin simplul fapt că se află în apropiere.

Iată cum funcționează acest mecanism: dacă cineva care are o tiroidă deteriorată de VEB stă lângă o persoană cu o tiroidă sănătoasă, cele două glande comunică una cu cealaltă prin frecvențele lor similare celor radio. Tiroida bolnavă îi transmite celei sănătoase un semnal de urgență, prin care îi solicită ajutorul. Atunci când tiroida sănătoasă detectează acest semnal, ea îi răspunde instantaneu printr-un mesaj preliminar, pentru a o pregăti să primească ajutor. De îndată ce tiroida bolnavă s-a pregătit, cea care o ajută îi transmite o frecvență care îmbunătățește capacitatea sistemului imunitar personalizat al tiroidei bolnave (limfocitele din zona gâtului) de a proteja glanda și asistă tiroida să primească acest ajutor. Mai mult decât atât, o întărește direct. Chiar dacă nu mai ai deloc o glandă tiroidă, încă mai poți primi ajutor în acest fel, întrucât, așa cum am explicat în capitolul 20, „Viața fără glanda tiroidă”, tiroida ta continuă să rămână activă chiar dacă nu mai există.

Frecvențele emise de glanda tiroidă sunt extrem de puternice, fiind similare mesajelor transmise de balene și de delfini pentru a comunica în mijlocul oceanului. De fapt, ele sunt atât de puternice încât dacă cineva face un cancer la tiroidă, tiroida sănătoasă a altei persoane îi poate transmite mesaje de încetinire sau chiar de blocare a evoluției cancerului.

Ce-i drept, este nevoie de o apropiere fizică mare pentru ca două tiroide să poată comunica. Cele două persoane trebuie să se afle la o distanță de cel mult un braț. O îmbrățișare reprezintă o modalitate ideală pentru ca tiroida ta să poată primi un astfel de ajutor (sau să îl

poată oferi), dar nu și singura. Atât timp cât soana sănătoasă se află la o lungime de de cea bolnavă, frecvențele celor două tin pot comunica ușor. Această susținere reciprocă a celor două glande se produce chiar dacă soanele nu se iubesc prea mult, ba chiar și c nu se simpatizează deloc. Spre exemplu, sta lângă șeful tău în cadrul unei ședințe, și c dacă acesta te-a insultat de nenumărate de-a lungul anilor, dacă tiroida ta este mai s toasă decât a lui, ea o va ajuta necondiționat viceversa).

Cel mai probabil ai experimentat deja a fenomen al comunicării tiroidei tale cu tiroide, chiar dacă nu ai fost conștient de el. se explică sentimentele greu de înțeles pe le simți uneori atunci când te afli în prezența alte persoane. Este posibil ca personalit: cuiva să nu îți trezească simpatia, și totuși s simți confortabil în prezența ei, făcându-te s cauți. Ceea ce nu înțeleg oamenii care trec p tr-o astfel de situație este că tiroidele lor co nică și se ajută reciproc să se vindece.

Imaginează-ți acum cât de eficientă p deveni această comunicare între tiroide c înțelegi ce se întâmplă. Simpla înțelegere acestui mecanism este suficientă pentru întări și pentru a-ți susține glanda tiroidă. Gă că tiroida ta nu este singură în lupta ei cu b putând primi ajutor de la toți cei din jurul este suficient uneori pentru a uita de sing tatea și de disperarea la care conduce ur boala. Chiar dacă nu ai în jurul tău oameni te susțin foarte mult psihic, tiroidele lor t totuși ajuta să te vindeci. Aceste glande întotdeauna pline de compasiune. Ajutoru care îl oferă ele este necondiționat. Gându există un mic fragment din corpul nostru operează cu o compasiune atât de neconc nată ne poate schimba percepția legată de sau de ceilalți, oferindu-ne speranță și o ap ere autentică a modului în care am fost cre

Dacă ești prieten, rudă sau îngrijitor al persoane bolnave de tiroidă, această cun tere te poate ajuta să înțelegi că o poți ajuta simpla ta prezență. Este foarte ușor să te :



neputincios atunci când asisti la degradarea unei persoane dragi din cauza bolii. Gândul că simpla ta prezență în apropierea ei îți oferă tiroidei acesteia un ajutor palpabil este reconfortant și poate oferi multă mângâiere.

Nu trebuie să ai o tiroidă perfect sănătoasă sau chiar intactă pentru a-i oferi ajutor altei tiroide. Dimpotrivă, poți suferi tu însuși de o hipotiroidie ușoară, oferindu-i totuși un ajutor eficient altei tiroide, ajunsă în faza avansată a tiroiditei lui Hashimoto (spre exemplu). Este suficient ca una din tiroide să fie puțin mai sănătoasă decât cealaltă. Singurul caz în care o tiroidă nu poate ajuta o alta este situația în care cele două glande sunt la fel de bolnave, caz care se întâmplă foarte rar. De cele mai multe ori, chiar și tiroidele la fel de compromise au diferențe subtile între ele, ceea ce înseamnă că oricât de mult ai suferi, îți poți fi totuși de folos cuiva care se simte mai rău decât tine prin simpla ta prezență în preajma lui. În acest fel, te poți consola cu gândul că oricât de obosit ai fi de ajutorul pe care trebuie să îl primești tot timpul, îți poți ajuta la rândul tău pe alții. Efectele ajutorului oferit de o tiroidă alteia pot dura zile și chiar săptămâni la rând.

Acest mecanism se derulează fără a secătui în vreun fel tiroida mai sănătoasă. Aceste mesaje nu o privează în niciun fel pe aceasta de

propria sa energie. Mai mult decât atât, ea nu se molipsește în niciun caz de boala sau de simptomele tiroidei mai bolnave decât ea. Așa cum am arătat în capitolul 3, „Cum operează virusul glandei tiroide”, atunci când VEB ajunge să atace glanda tiroidă, el nu mai este contagios. De aceea, apropierea fizică de cineva care are probleme cu tiroida nu poate îmbolnăvi o persoană care nu are virusul în organism.

Cercetările și știința medicală nu vor descoperi comunicarea dintre tiroide decât peste mai bine de o sută de ani. La ora actuală, ele nu cunosc nici măcar faptul că tiroida emite frecvențe similare celor radio în interiorul organismului. Pentru ca știința să descopere acest proces, ea ar avea nevoie de teste de detectare și monitorizare a frecvențelor, care deocamdată nu există.

Așadar, nu îți pierde credința. Citind această carte, ai devenit propriul tău expert în glanda tiroidă și ai început deja să te vindeci. Niciodată până acum nu ai avut o șansă mai mare de a te vindeca. Ziua în care nici nu-ți vei mai aminti ce înseamnă să fii bolnav nu este departe. Așadar, păstrează-ți inima ușoară. Uplete-te de compasiune față de tine însuși. Și nu uita: tu (te) poți vindeca.

## În sfârșit vindecată – Povestea unei femei

Sally Arnold știa că dorea să ajute oamenii să se vindece încă de când era mică. Prin urmare, atunci când s-a înscris peste ani la școala de asistente medicale, ea dorea să își împlinească menirea, nu doar să facă o carieră. Pe măsură ce a câpătat experiență în acest domeniu, ea nu a avut niciodată vreun motiv să se îndoiască de educația primită sau de colegii ei. Lucra împreună cu oameni inteligenți și plini de compasiune, întotdeauna dornici să își ajute pacienții să își îmbunătățească viața.

De-a lungul vieții, Sally a avut câteva probleme de sănătate, începând cu o histerectomie și o prescripție medicală pentru un tratament de înlocuire hormonală, încă de când avea 20 și ceva de ani. În următorii peste 20 de ani, simptomele aparent „autoimune” nu i-au dispărut. Printre acestea se numărau: insomnia, epuizarea extremă, ceața mentală (întotdeauna i se părea că este 3:00 dimineața, indiferent de oră), creșterea în greutate (în pofida exercițiilor fizice regulate și a restricțiilor calorice), o stare emoțională proastă, extremități reci la nivelul mâinilor și picioarelor, mici excrescențe pe piele, dureri artritice la nivelul încheieturilor, curgerea cronică a nasului, un libido scăzut, senzația de încetinelă, orice ar fi făcut, o constipație cronică (reușea să își golească intestinele abia de două ori pe săptămână), ciuperci la nivelul unghiilor de la picioare, care au făcut ca unghiile degetelor

mari să i se înnegrească, pierderi de memorie, stare omniprezentă de melancolie, stări irascibile de anxietate și o aritmie cardiacă ce îi făcea inima să bată subit cu 120 de bătăi pe minut, generând uneori atacuri de panică ce o trezneau din somn. Sally avea o natură optimistă și veselă, așa că era convinsă că o provoacă o boală similară a acestei condiții misterioase ar fi în mod sigur pe altcineva la o depresie profundă.

Peste toate, părul lui Sally a început să cadă într-un ritm atât de accelerat încât a aibă pete de chelie pe scalp, care îi acopreau – când le pipăia – de guma unui creion de câte ori se ducea la coafor, frizerița îi făcea o prelegere despre cum ar trebui să se țină și să își înfoaie părul astfel încât să ascundă micile pete de chelie. Chiar și genele îi cădeau. Sally a ajuns să își facă griji că va rămâne complet chelă. Un alt eveniment neplăcut care s-a întâmplat de două ori, la distanță de șase săptămâni, a fost așa-numita „labirintită”, o inflamație a urechii interioare care îi dădea o amețeală de puternică încât a fost nevoită să se internă în spital și să fie dusă într-un scaun cu rotile timp ce își vărsa intestinele din cauza vertigii. La toate acestea s-a adăugat și o urticarie care i-a acoperit trei sferturi din pielea spatelui și care niciun medic nu a știut cum să i-o trateze. Pe bună dreptate, sărmana Sally se teme că această boală a pielii s-ar fi putut înrăutăți și



mult. Toate aceste simptome i se păreau năucitoare, iar ea se simțea mică și vulnerabilă în fața lor.

Pe scurt, timp de două decenii, Sally nu s-a simțit deloc bine în pielea ei. Mergea la sală de cinci ori pe săptămână și era foarte atentă la dieta alimentară, așa că nu își putea imagina de ce nu se simțea mai bine. Pur și simplu, nu părea să aibă sens pentru ea. „Deși eram asistentă medicală, mă simțeam o ratată, căci nu reușeam să mă vindec pe mine însămi. Ajunsesem să mă simt izolată în propriul meu corp.”

Și totuși, Sally nu putea crede că știința medicală nu avea răspunsuri pentru condiția ei. „Cum poți ști că nu știi ceva?” Un doctor care i-a ascultat descrierea simptomelor a notat în fișa ei medicală că este „obeză, de vârstă mijlocie și femeie”, după care i-a spus că suferă de tiroidita lui Hashimoto. Sally s-a simțit judecată și ignorată. A acceptat totuși să ia hormoni sintetici pentru tiroidă, sperând că aceștia o vor ajuta să se simtă mai bine. Analizele pentru TSH nu i-au ajuns însă decât la valoarea 0,24, în pofida medicamentelor. Altminteri, ea nu a experimentat nicio îmbunătățire, ba chiar i-au apărut șapte noduli noi pe tiroidă.

În continuare, Sally a apelat la medicina holistică. Ținând cont doar de descrierea simptomelor și mai puțin de analizele medicale, noul doctor la care a apelat i-a confirmat că problemele ei sunt legate de tiroidă și i-a schimbat medicația, prescriindu-i hormoni tiroidieni de porc.

Din păcate, nici aceștia nu au ajutat-o pe Sally să se simtă mai bine. Ea s-a dus la un alt doctor, care i-a prescris din nou hormoni de sinteză. Nu peste mult timp, a fost nevoită să se întoarcă însă la hormoni de porc. Ea a continuat acest „dans” al medicației ani la rând, speriată de ceea ce i s-ar putea întâmpla dacă ar renunța complet la hormoni, dar în tot acest timp simptomele ei s-au înrăutățit, părul a continuat să îi cadă, iar greutatea sa să crească. De-a lungul anilor, i s-a spus că suferă fie de hipertiroidie, fie de hipotiroidie, fie de boala lui Hashimoto.

Nimeni nu avea însă răspunsuri autentice pentru ea. Singurul lucru care i-a devenit foarte clar lui Sally a fost acela că doctorii nu aveau habar cum să o trateze.

La 52 de ani, Sally se simțea „bolnavă și obosită de faptul că se simțea bolnavă și obosită”. Ea a încercat toate abordările medicinei tradiționale, dar nimic nu a funcționat. Cu această ocazie, ea a înțeles că domeniul medical nu îi poate oferi răspunsurile pe care le căuta. Acesta a fost momentul în care m-a contactat. Deși i se părea „peste mână” să vorbească cu mine și să creadă în ceea ce îi spuneam, dată fiind pregătirea ei medicală, Sally era disperată să primească răspunsuri, și în plus, era curioasă să afle dacă îi puteam spune ce anume nu era în regulă cu ea.

Înainte de discuția noastră telefonică, ea a pus pe hârtie o listă de întrebări pentru mine. Era suficient de sceptică pentru a nu fi dispusă să îmi ofere din start toate informațiile, așa că a preferat să mă lase pe mine să vorbesc. Ascultând ce mi-a spus Spiritul și după ce i-am făcut o scanare corporală, am descoperit că la baza tuturor problemelor sale stătea VEB. I-am explicat pe larg toate simptomele, de la dureri la anxietate, diagnosticul medicilor referitoare la glanda tiroidă, inflamarea urechii interioare, urticaria, iritabilitatea și insomnia ei (plus multe altele).

În timp ce îi spuneam toate aceste lucruri, Sally își verifica lista cu întrebările pe care le scrisese pentru a mi le pune, și a constatat că îi răspundeau pe rând – și în ordine – la fiecare dintre ele, ca și cum aș fi avut lista în față. La sfârșitul scanării mele, i-am menționat o calcifiere micuță la nivelul sânului stâng, pe care o avea de peste 15 ani. Aceasta nu i-a cauzat niciodată probleme, și nu știau de ea decât familia și medicul ei de familie (întrucât ieșise în evidență la o mamografie). Când i-am pomenit de ea, și-a dat seama că poate avea încredere în toate celelalte informații pe care i le-am oferit.

Pentru a se vindeca de VEB, i-am sugerat să renunțe pentru o vreme la alimentele problematice pe care le-am enumerat în capitoul 21,

„Concepții greșite comune și ce anume trebuie să eviți”. I-am sugerat să le înlocuiască cu cât mai multe fructe și legume, punând accentul pe afinele sălbatice, varza kale și frunzele de coriandru. I-am recomandat de asemenea câteva suplimente cu efecte antivirale precum L-lizina, precum și mici cantități de iod, după ce am constatat că le poate tolera.

De îndată ce a început să se simtă mai bine, Sally a luat decizia de a renunța la cele cinci medicamente diferite cu prescripție medicală pe care le lua, inclusiv la cele pentru tiroidă. În anul care a urmat, ea s-a decis să reducă treptat dozele, întrucât dorea să renunțe corect la medicamente, astfel încât să nu se resimtă. La câteva luni după ce a renunțat complet la medicamente, ea și-a făcut din nou analizele pentru tiroidă. Nivelul TSH i-a ieșit acum 1,52, în intervalul normal, iar celelalte valori i-au ieșit de asemenea normale, cu excepția colesterolului, pe care îl avusese ridicat încă de când era tânără și foarte athletică. Eliminarea VEB i-a îmbunătățit imediat starea de sănătate a tiroidei.

La ora actuală, la peste doi ani de la acel prim telefon, Sally declară că duce o viață „mult mai armonioasă”. La început, nu era prea sigură cum se va adapta la schimbările dietetice, dar acum noul regim de viață i se pare ușor și comod, ba chiar normal. Soțul ei, care a susținut-o masiv în toată această perioadă, râzând totuși de culoarea smoothie-urilor pe care le consuma Sally dimineata pentru a se detoxifica, a ajuns să le consume el însuși, zi de zi. Sally este fericită că poate mânca din nou fructe, după ce s-a temut de ele ani la rând din cauza trendului actual din medicină, iar la ora actuală își pune întotdeauna întrebarea: „Ce pot mânca astăzi care să fie cât mai savuros și mai colorat?”, în loc de: „Cum să fac să consum cantitățile recomandate de legume și fructe?”

Deși majoritatea progreselor ei s-au produs treptat, unui a venit imediat: dispariția constipației. Încă din prima dimineată de după discuția noastră telefonică, Sally și-a golit intestinele, lucru care i s-a părut în sine un miracol după tot disconfortul care a marcat-o atâta timp. Alte

simptome, precum ciupercile de la degete de la picioare, au dispărut mai lent. Nodul tiroidă s-au retras, iar ea nu a mai avut un de panică de peste doi ani.

Înainte de reducerea sarcinii sale vechi, Sally a avut dureri de spate regulate. În crampă acute, ea nu mai putea nici măcar să meargă. Soțul ei, un chiropractician, îi spusese de câțiva ani că nu i se părea că ar avea o problemă muscularo-scheletală, dar niciunul dintre ei nu știa să interpreteze acest simptom. La ora actuală Sally pune aceste probleme cu spatele trecut pe seama unor atacuri virale. Încă de la începutul începerii protocolului recomandat de mine, ea nu a mai avut niciodată probleme cu spatele. Singura schimbare care nu s-a produs încă scăderea în greutate. Pentru a scăpa de plusul de greutate și pentru a intra într-o nouă etapă a procesului de vindecare, Sally a început recent să consume sucuri de legume, pe care le a-lcaliniza și pentru a-și purifica organismul. (Vestea bună este că greutatea ei s-a stat de când a început să combată VEB. Dacă i s-ar fi făcut acest lucru, cu certitudine s-ar fi îngreunat mult mai mult în ultimi doi ani.)

Unul din efectele cele mai benefice pe care le-a perceput Sally a fost schimbarea stării de spirit. „Este foarte greu să te simți tu în tine atunci când ești epuizat”, spune ea, iar acum ea se simte din nou în viață. Că oboseala i-a dispărut și poate dormi din nou starea ei permanentă de iritare i-a dispărut. Sally a redevenit responsabilă, nu reactivă, culcându-se și trezindu-se fericită, la fel ca pe timpuri. Este plină de energie și de entuziasm, având o viață egală măsură de familia ei și de cele două companii ale căror proprietară este. Călătorește, se bucură, face ceea ce îi place și se folosește pregătirea ei medicală pentru a preda cursuri de luciditate bazată pe neurologie.

Senzația de bine și de pace a înlocuit starea de stres și starea morocănoasă de altădată pe care o avea Sally. De fapt, ea a ajuns să se simtă atât de bine încât aproape că nu-și mai aduce aminte de mizerabil se simțea până nu demult, pe care i s-a spus să fie normal să fie așa. Vara trecută a plecat cu rucsac de 20 kg într-o drumeție



a durat cinci zile. Sally nu mai mersese într-o drumeție cu rucsacul în spate de la vârsta de 18 ani. Procesul ei de transformare a fost atât de profund încât Sally a ajuns să creadă cu toată convingerea în speranță, intuiție, progresul

cu pași mici (dar continuu) și urmărirea busolei interioare. „Schimbarea se va produce mai devreme sau mai târziu, spune ea. Organismul nostru este înzestrat cu o înțelepciune a sa, așa că știe ce este cel mai bine pentru el.”



PARTEA A IV

---

# SECRETELE SOMNULUI

---



## Insomnia și glanda tiroidă

Dacă ai probleme cu somnul, nu glanda tiroidă este cauza acestora. Probabil că până acum ți s-a spus exact opusul, căci trendul actual susține că dezechilibrele tiroidei stau la baza multor cazuri de insomnie. Adevărul este însă diferit. Dacă te zvârcolești noaptea în pat, neputând adormi, nu glanda ta tiroidă este de vină.

Somnul este un mare mister pentru comunitățile medicale. De aceea, motivul pentru care foarte mulți oameni nu reușesc să adoarmă, sau adorm, dar nu reușesc să se odihnească, rămâne un mister pentru medici. De aceea, aceștia au inventat diferite teorii, cum ar fi punerea acestor probleme pe seama unei tiroide compromise (o altă problemă de sănătate misterioasă și neînțeleasă). Această blamare a tiroidei echivalează cu ajungerea la scena unui incendiu și indicarea hornului drept cauză, fără nicio examinare atentă a locului. Acești investigatori neglijenți nu știu că nu a existat niciun foc în șemineu, iar boilerul nu funcționa, și deci hornul nu ar fi putut fi cauza incendiului. Ei îl indică pe acesta drept cauză pentru simplul motiv că este prezent.

Trendul care dă vina pe tiroidă pentru foarte multe simptome nu se bazează pe dovezi sau pe vreo înțelegere. El este un simplu mit. Din păcate, un mit poate deveni lege dacă este repetat suficient de des. În realitate, nu există

nici cea mai mică conexiune între somn și glanda tiroidă. Întâmplarea face însă ca foarte mulți oameni care au probleme cu somnul să aibă inclusiv probleme cu glanda tiroidă. De aceea, medicii confundă corelația cu cauza. În foarte multe cazuri, problemele tiroidei și cele legate de somn sunt cauzate de virusul Epstein-Barr, acesta fiind motivul pentru care apar în tandem.

Așa este: vinovatul este și de această dată VEB. Ce-i drept, în cazul de față nu este singurul. Există diferiți factori care pot cauza probleme cu somnul. Adeseori, ei se suprapun. Spre exemplu, neurotoxinele VEB pot deteriora neurotransmițătorii care transmit semnalele necesare pentru declanșarea somnului. Simultan, ficatul poate fi înfundat cu toxine, care îi produc spasme subtile la primele ore ale dimineții, exact când ai reușit în sfârșit să adormi. Peste toate, este posibil să fi consumat de-a lungul anilor foarte multe alimente cu monoglutamat de sodiu (MSG), iar acumularea acestei substanțe în creier arde neuronii necesari pentru liniștirea minții înainte de culcare.

Alternativ, este posibil ca neurotoxinele VEB să îți dea dureri, îngreunând astfel procesul de adormire, iar glandele suprarenale pot fi prea epuizate pentru a mai produce amestecul special de substanțe necesar pentru susținerea somnului. În sfârșit, nu este exclus ca de-a lungul anilor să fi ingerat foarte multe metale



grele toxice, care au ajuns să îți blocheze activitatea neurologică asociată cu somnul din creier.

Vom examina imediat mai detaliat aceste cauze (și altele). Un lucru rămâne însă sigur: glanda tiroidă nu este *niciodată* de vină pentru problemele legate de somn. Somnul nu este guvernat de hormonii tiroidieni. Tiroida nu arde neuronii din creier, nu înfundă ficatul, nu dă dureri, nu suprasolicită glandele suprarenale și nu umple organismul cu toxine. Pe scurt, ea este complet nevinovată. Toți cei care susțin opusul sunt ignoranți. Trendul care susține că glanda tiroidă stă la baza somnului nu face decât să combine două simptome asociate, ca și cum două necunoscute ar putea conduce vreodată la o explicație pertinentă. Deși bine intenționați, medicii nu fac decât să adopte o teorie, să o confunde cu o convingere absolută și să o difuzeze în public, până când aceasta capătă o viață personală.

Iată ceea ce trebuie să știi: somnul este esențial pentru a scăpa de VEB și pentru a-ți vindeca glanda tiroidă. Atât timp cât te vei lua după diferite teorii incorecte, nu vei putea înțelege adevărata cauză a problemelor tale legate de somn, iar fără înțelegerea acestora, nu vei putea elimina această problemă.

Chiar dacă nu consideri insomnia sau problemele legate de somn un simptom cronic de care suferi, înțelegerea manierei în care îți poți îmbunătăți somnul astfel încât acesta să devină extrem de vindecător reprezintă un aspect important al procesului tău de recuperare. Până acum, ai aflat foarte multe informații în această carte despre virusul care stă la baza celor mai multe dintre simptomele asociate cu glanda tiroidă, despre greșelile pe care trebuie să le eviți, despre alimentele și suplimentele care ucid virusul și care repară tiroida și despre alte tehnici care te pot ajuta să te vindeci. Am ajuns acum la o piatră de temelie a acestui proces: somnul.

Fără un somn sănătos nu te vei putea vindeca. Dacă dormi foarte bine și dacă știi cum să îți liniștești mintea înainte de culcare, tu dispui de una dintre cele mai importante arme

împotriva VEB și pentru regenerarea glandei tale tiroide.

Somnul este esențial pentru funcția imună a organismului, adică pentru sistemul imunitar al corpului, dar și pentru cele specializate ale tiroidei și ficatului. Somnul este instrumentul suprem al procesului de recuperare, fiind util: 1) pentru acumularea de energie la nivelul glandei tiroide pentru ca aceasta să poată menține homeostaza organismului și pentru a elimina celulele virale, 2) pentru susținerea ficatului, astfel încât acesta să se poată detoxifica de VEB și de deșeurile toxice ale acestuia, și 3) pentru regenerarea neurotransmițătorilor după deteriorarea lor din cauza neurotoxinelor virale.

Somnul este inclusiv un instrument minunat pentru prevenirea foarte multor simptome. Spre exemplu, dacă dormi bine atunci când VEB continuă să se afle în Etapa a doua (și dacă te hrănești corect, așa cum am indicat în Partea a III-a a cărții, „Regenerarea glandei tiroide”, eliminând din dieta ta alimentele care hrănesc virusul), ficatul tău va beneficia de sprijinul de care are nevoie pentru a combate infecția virală, astfel încât aceasta să nu atace glanda tiroidă.

Dacă ai probleme cu somnul, toate acestea pot părea destul de stresante. Poate că te gândești: „Gata! Am înțeles! Sigur că aș dormi, dacă aș putea.” Ironia face ca somnul să vindece exact cauza problemelor legate de somn. De aceea, este posibil să îți faci griji, gândindu-te că de vreme ce nu poți dormi bine, nu poți beneficia de o resursă extrem de prețioasă. Întreaga poveste pare un cerc vicios.

Liniștește-te. Mai întâi de toate, dacă ai înțeles ce anume se ascunde în spatele problemelor tale legate de somn, insomnia nu mai are aceeași putere asupra ta, căci nu mai reprezintă un adversar necunoscut. Dacă ai identificat cauza care te-a împiedicat până acum să dormi bine, poți spune că deții un avantaj tactic, iar somnul nu mai pare atât de misterios. În al doilea rând, există anumite secrete ale somnului pe care le poți învăța și aplica în avantajul tău, astfel încât să poți profita de avantajele vindecătoare ale acestuia.

Atunci când ajungi să înțelegi misterele somnului, întregul ciclu se transformă dintr-unul vicios într-unul virtuos. Cu cât îți îmbunătățești mai mult calitatea somnului, cu atât mai ușor poți elimina cauzele care conduc la problemele legate de somn. Intră astfel într-o spirală

ascendentă, până când somnul devine o sursă de relaxare pentru tine, regenerându-te astfel încât să poți întâmpina noua zi cu energia și cu entuziasmul necesare pentru a-ți îndeplini menirea și pentru a transforma această lume într-una mai bună.



## Somnul – sursă a stării de bine

Cu toții ne dorim un somn odihnitor. Cu toții *merităm* un somn odihnitor. Încă din momentul în care te-ai născut în această lume și ai respirat pentru prima dată, tu ai avut dreptul la un somn sănătos. Cu fiecare nouă respirație de atunci și până în prezent, tu ți-ai amplificat acest drept.

Atunci când mi-am primit harul, am avut eu însumi mari probleme cu somnul. Când eram copil și adolescent, îmi era foarte greu să adorm, din cauza grijilor legate de suferința imensă și atât de larg răspândită pe care mi-a revelat-o Spiritul. Îmi venea foarte greu să mă obișnuiesc cu problemele de sănătate ale oamenilor care îmi ieșeau în cale. Când încercam să adorm seara, nu mă puteam gândi la altceva. Nu mi se părea că am dreptul să mă odihnesc în condițiile în care atât de mulți oameni sufereau.

Supraviețuirea în condiții de insomnie cronică reprezintă un iad în sine. Dacă ai avut vreodată probleme cu insomnia, știi cu siguranță despre ce vorbesc. Pentru a mă ajuta să trec de această perioadă, Spiritul m-a învățat legile somnului și secretele sporirii la maxim a avantajelor oferite de acesta. Aceste informații critice m-au învățat să mă adaptez la provocările harului meu, iar mai târziu, când le-am împărtășit altora, ele i-au ajutat enorm pe aceștia. Și tu ai nevoie de aceste informații.

Există foarte multe mesaje negative legate de somn care circulă la ora actuală în lume.

Spre exemplu, ni se spune adeseori: „Lasă, o să dormi destul când o să fii mort”, sau „Nimeni nu a realizat vreodată ceva în timpul somnului”. La antipod, ni se spune că nu ne vom putea ridica vreodată la nivelul potențialului nostru dacă nu vom dormi opt ore pe noapte. Astfel de idei contradictorii ne induc o stare de confuzie, așa că nu mai știm dacă trebuie să dormim mai puțin sau mai mult, însă și una de vinovăție dacă am dormit prea mult, *dar și* dacă am dormit prea puțin. Pe scurt, indiferent cât și cum dormim, ne vine greu să credem că o facem într-un mod sănătos și „corect”.

Somnul nu este numai o funcție fizică, ci un drept metafizic divin al fiecăruia dintre noi. De aceea, nu trebuie să te simți niciodată vinovat pentru că dormi atât cât simți nevoia, chiar dacă acest lucru înseamnă să faci alte sacrificii, astfel încât să dispui de timpul necesar. Somnul este în egală măsură necesar pentru procesul de vindecare și pentru adaptarea corpului și a sufletului nostru. De bună seamă, asta nu înseamnă că trebuie să te simți inadecvat dacă nu reușești să adormi. Te asigur că nu este vina ta. Nu ești pur și simplu un insomniac între alții. Dacă ai probleme cu somnul sau dacă acesta nu te face să te simți regenerat, continuă să citești. În acest capitol îți voi împărtăși o serie de secrete menite să te ajute să adormi mai ușor și să profiți la maxim de perioadele de somn.



Comunitățile medicale nu înțeleg deocamdată cum funcționează mecanismul somnului. Aceasta este unul din marile mistere cosmice, a și mecanismul digerării hranei. Spre deosebire de un picior rupt sau de un rinichi bolnav, el reprezintă un mister intangibil, pe care nu poți pune degetul. Din păcate, atunci când nu cunoaște răspunsurile, știința obișnuiește deseori să le înlocuiască cu diferite expresii iudate. Așa se face că auzim adeseori vorbindu-se despre *REM* (mișcările oculare rapide) sau despre *ritmurile circadiene*, ori citim despre studii referitoare la somn și la undele cerebrale, iar aceste descrieri ne fac să credem că știința referitoare la somn este mai avansată decât în realitate.

Somnul rămâne pentru știință un joc al presupunerilor. El este profund neînțeles, ceea ce face ca nici problemele legate de el să nu fie înțelese. Tratamentele curente pentru problemele somnului oscilează între a bea un pahar de lapte cald înainte de culcare și a lua somnifere periculoase pentru a ne pierde cunoștința. Practic, cercetările curente vor mai trebui să aștepte 500 de ani până când știința va reuși să înțeleagă cum funcționează mecanismul somnului. La ora actuală, ea se află în stadiul primelor zile ale apariției calculatoarelor. În anul 1959, un computer avea dimensiunea unei case și nu putea îndeplini decât câteva funcții de bază, dar oamenii epocii credeau că au cucerit lumea cu această tehnologie. La ora actuală există computere de buzunar care ne conduc viața. Privind retrospectiv, ne putem da seama ce salt uriaș a făcut știința computerelor din anii 50 încoace, leși la acea vreme ea părea avansată.

Este important să înțelegem pe deplin scopul somnului, întrucât există tot felul de motive pentru care oamenii nu reușesc să adoarmă, și toate sunt cât se poate de reale. Pe de o parte, există grijile și tristețea. Pe de altă parte, se vorbește tot mai mult despre suprasolicularea generată de timpul petrecut în fața unui ecran. În ultima vreme se acordă o atenție din ce în ce mai mare apneei, deși nimeni nu înțelege pe deplin ce anume o cauzează. Anxietatea

interferează cu somnul, dar nimeni nu înțelege cu adevărat de ce apare și cum poate fi ea controlată. Există de asemenea condiții medicale subtile, pe care nimeni nu le asociază cu întreruperile somnului, cum ar fi ficatul leneș, mucoasele intestinale sensibile și oboseala glandelor suprarenale. Nu trebuie să subestimăm nici nivelul ridicat al metalelor grele toxice și al monoglutamatului de sodiu (MSG), care întrerup semnalele din interiorul creierului și dintre nervi. În sfârșit, există marea problemă virală, precum VEB. Așa cum am mai spus, aceasta este una dintre cele mai frecvente cauze ale tulburărilor legate de somn. Vom examina mai detaliat toate aceste cauze (și altele) în paginile următoare, inclusiv ce putem face într-o noapte în care avem insomnie și care este semnificația viselor urâte.

Pentru a putea face față acestei perioade pe care Spiritul o numește Accelerarea, când ritmul vieții a devenit mai rapid decât oricând în istorie, este absolut esențial să înțelegem secretele somnului. La urma urmelor, acesta reprezintă o perioadă de comuniune sacră cu divinul, merită să ne ajute să ne vindecăm și să ne adaptăm la această lume din ce în ce mai nebună. Înainte de a încerca să tratăm tulburările legate de somn, este important să înțelegem cât de mult merităm noi să ne bucurăm de un somn odihnitor. Haide așadar să începem cu o analiză a legilor de bază ale somnului. Uită de coșmaruri și insomnii. Te asigur că în scurt timp îți vei putea transforma somnul într-un paradis terestru.

## LEGILE SOMNULUI

Fundamentul unui somn sănătos este înțelegerea faptului că acesta este dreptul nostru divin. Din păcate, foarte mulți oameni au uitat acest lucru. Ei au ajuns să creadă că somnul este un privilegiu al celor norocoși sau care merită să se bucure de el. În realitate, prin simplul fapt că ești o ființă umană, tu meriți să te bucuri de somn. Legile somnului nu pot fi amenajate de nimeni. Nimeni nu are dreptul să te

împiedice să dormi bine, căci somnul nu este destinat numai unei clase de privilegiați. Prin studierea legilor descrise în continuare, tu poți începe să profiți chiar acum de acest drept divin al tău. În timp, această cunoaștere se va scufunda în subconștientul tău, ajutându-te să înțelegi că somnul este dreptul tău suveran.

## Starea de bine conferită de somn

Auzim adeseori expresia *datoria de a dormi*. Aceasta este însă înșelătoare. Este deprimant să ne gândim că rămânem în urmă cu ceea ce avem de făcut, pierzându-ne timpul cu cele câteva ore de somn. Pentru cei care au probleme cu somnul, conceptul este încă și mai stresant.

Adevărul este că *somnul este sinonim cu starea de bine*. Există o lege divină care face ca fiecărei respirații în stare de veghe să îi corespundă două secunde de somn la care ai dreptul și pe care le poți revendica oricând dorești. Gândește-te la această rezervă de somn ca la un puț la care ai acces oricând dorești, de-a lungul întregii tale vieți. Sursa Sacră și Mama Pământ veghează asupra acestei stări de bine pe care a creat-o Dumnezeu pentru tine încă din momentul în care te-a conceput, și care face parte integrantă din forța ta vitală. Acest puț (această stare de bine) nu poate seca vreodată. Apa din el nu poate fi otrăvită. Tot ce poți face este să te scufunzi în el ori de câte ori dorești să dormi, și întrucât continui să îți câștigi dreptul de a dormi cu fiecare nouă respirație în timpul stării de veghe, tu îți poți reînnoi în permanență rezerva. Chiar dacă ratezi uneori o noapte de somn, rezerva nu ți se diminuează, ci rămâne la dispoziția ta, așteptându-te să recuperezi noaptea pierdută, chiar dacă acest lucru nu se va întâmpla decât zece ani mai târziu.

Nimeni nu te va putea deconecta vreodată de această lege universală. Nimeni nu are dreptul să te priveze de somn. Dacă ai un conflict cu un prieten, cu un membru de familie sau cu un coleg, care te împiedică să adormi noaptea, acest somn „furat” nu este pierdut pentru totdeauna. În sine, grijile nu te pot priva cu adevărat

de somn. Nici măcar virusul Epstein-Barr nu are puterea de a te priva de somn, chiar dacă îți perturbă neurotransmițătorii și te împiedică să te scufunzi în rezervorul inepuizabil al stării de bine induse de somn. Așa cum spuneam, orice perioadă de somn pierdută este păstrată în rezervorul tău personal, putând fi accesată altădată. Apa din acest „puț” nu este contaminată cu clor sau cu fluor și nimeni nu îți poate împiedica accesul la ea, sub pretextul că nu ai plătit factura de apă. Chiar dacă o boală, un conflict sau un stres te împiedică să îți accesezi rezervorul stării de bine al somnului într-o anumită noapte, această apă va continua să îți inunde puțul personal, acumulând această resursă curată, pură, naturală și spirituală, pe care o vei putea folosi altădată.

A sosit timpul să încetăm să ne mai gândim că suntem „săraci în somn”. Noptile pierdute în timpul facultății, al lunilor în care ți-ai îngrijit copiii mici sau al unei boli nu sunt definitiv pierdute, iar tu nu te scufunzi din ce în ce mai adânc într-un coșmar al lipsei de odihnă, chiar dacă nu reușești să dormi într-o noapte sau alta. Tu ai întotdeauna acces liber la somnul pierdut în alte momente din trecutul tău. Noi nu suntem „săraci”, ci „bogați în somn”.

## Alocația somnului

Cunoașterea faptului că dispunem de acest izvor nesecat al stării de bine este una, dar permisiunea de a-l folosi este cu totul altceva. Nu de puține ori, oamenii refuză să își acorde ei înșiși dreptul de a dormi. Ei fac acest lucru din diferite motive: nu au încredere că merită să se odihnească; nu cred că *pot* adormi; au convingerea că nu au muncit suficient de mult pentru a-și justifica o perioadă de somn; se tem de coșmaruri; sau se tem să nu rateze astfel ceva din mediul lor înconjurător. Mulți oameni consideră că somnul este un lux pe care trebuie să îl merite prin ceea ce fac. Alții sunt pasionați de munca lor, care îi împiedică să adoarmă. Ei se tem ca somnul să nu îi facă să piardă o eventuală idee inedită.



Dacă ai probleme cu somnul, este foarte important să îți acorzi o îngăduință a somnului. Legea universală afirmă că meriți acest lucru. Această îngăduință nu este similară celei acordate copiilor, care ar trebui să îi învețe ce înseamnă responsabilitatea și limitele impuse. Este ca și cum ai fi inventat un gadget care a înebunit lumea, vânzându-se ca pâinea caldă și aducându-ți din ce în ce mai mulți bani cu fiecare zi care trece, iar ca să te simți împăcat că nu ți-ai cheltuit toți banii câștigați, îți îngădui să-ți iei o zi liberă. Gândul că dispui de o sursă sigură de venituri te ajută să te relaxezi, știind că averea ta nu va dispărea peste noapte.

Este în regulă să beneficiezi de starea de bine conferită de somn. Mai mult decât atât,

meriți să beneficiezi de ea. Prin urmare, în fiecare seară, atunci când te pregătești de culcare, fă un mic exercițiu de imaginație: toarnă-ți un pahar cu apă și așează-l pe noptieră, imaginându-ți că te conectezi cu „puțul” somnului tău. La fel ca apa de la robinet, somnul este menit să curgă. Așa cum nu poți supraviețui fără apă, nu vei putea supraviețui nici dacă îți interzici accesul la această resursă a somnului. Reamintește-ți mereu și mereu că ai un acces nelimitat la această resursă și nu te teme că o vei epuiza vreodată. Starea de bine conferită de somn va continua să îți inunde ființa în fiecare zi din viața ta.

## Identificarea problemelor legate de somn

Uneori nu există niciun mister referitor la cauzele unui somn tulburat. Spre exemplu, dacă fiul tău adolescent vine târziu de la o petrecere, știi exact de ce nu poți adormi, în condițiile în care ar fi trebuit să visezi de mult. Dacă ai trecut recent printr-o despărțire sau printr-o ceartă cu partenerul de cuplu, dacă îți faci griji legate de un examen sau de o întâlnire importantă de a doua zi, dacă ești în doliu după pierderea unei persoane dragi, dacă cineva ți-a înșelat încrederea sau pur și simplu dacă aștepti cu nerăbdare și entuziasm ziua care urmează, tu știi exact ce se ascunde în spatele insomniei tale.

Există însă nopți în care nu te apasă nimic sau în care grijele tale par suficient de îndepărtate pentru a adormi imediat, dar totuși nu reușești. Aceste tulburări ale somnului intră în categoria celor misterioase. Uneori, partea cea mai stresantă a întregii experiențe este misterul însuși, faptul că nu înțelegi ce se întâmplă. Simți o anxietate pe care nu reușești să o definești încă de când se lasă înserarea, căci nu poți anticipa ce va aduce cu sine noaptea. Va fi aceasta una din acele nopți de care vei trece ușor, pierdut în inerția plăcută a somnului până în momentul trezirii, sau va fi o nouă noapte de tortură, în care te vei simți din ce în ce mai lipsit de vlagă cu fiecare oră care va trece, fără a reuși însă să adormi, pentru ca a doua zi să fii amețit și lipsit de energie? Chiar dacă nu ai alte motive

de anxietate, imprevizibilitatea incapacității de a adormi îți poate da o astfel de stare.

Studiile referitoare la somn reprezintă o tehnică folosită pe scară largă în lumea medicală pentru a determina ce se întâmplă atunci când cineva nu poate dormi. Pacientul se prezintă la un laborator al somnului, este conectat la diferite diode, iar apoi încearcă să adoarmă, în timp ce tehnicienii din camera alăturată îi monitorizează activitatea corpului. În final, doctorul evaluează rezultatele și stabilește dacă este vorba de o tulburare a somnului.

Din păcate, studiile referitoare la somn nu reușesc decât rareori să stabilească cauza reală a problemei și maniera în care poate fi rezolvată ea. Spre exemplu, în cazul apneei (o condiție în care respirația este întreruptă sau prea superficială în timpul somnului), un studiu referitor la somn poate fi extrem de util pentru diagnosticarea apneei și pentru determinarea severității sale. Pacientul primește apoi o prescripție pentru un dispozitiv cu presiune pozitivă continuă a aerului (CPAP) și i se spune ce setări să aplice, și gata. CPAP îl poate ajuta uneori foarte mult pe pacient. Diferența pe care o simte acesta în calitatea somnului său i se poate părea ca de la cer la pământ.

Nimeni nu îi poate explica însă pacientului cauza apneei sale. De aceea, el nu poate elimina propriu-zis condiția care îi tulbură



respirația în timpul somnului. De multe ori, cel mai bun sfat pe care i-l poate oferi medicul este să slăbească. (Vom mai vorbi imediat despre apnee.) Așadar, studiile referitoare la somn au limitele lor.

Dacă dorești să îți tratezi cu adevărat o tulburare a somnului, primul pas pe care trebuie să îl faci este să îi identifici caracteristicile. Realitatea este că există multe tipuri de tulburări ale somnului, așa că nu toate pot fi tratate la fel. Iată câteva dintre cele mai comune probleme legate de somn cu care se confruntă oamenii:

- Adormi foarte greu, abia după câteva ore. Dimineața, te trezești fără să te simți odihnit.
- Adormi ușor, dar te trezești în timpul nopții și nu mai reușești să adormi la loc. Frustrarea îți exacerbează și mai mult mintea deja agitată, iar când se luminează de ziua, ea ajunge la apogeu.
- Adormi ușor, dar te trezești în timpul nopții. În cele din urmă reușești să adormi la loc, dar abia spre dimineață.
- Te trezești de mai multe ori de-a lungul nopții. Nu apuci să te odihnești deloc. Uneori, aceste treziri sunt însoțite de nevoia frecventă de a urina.
- Stai treaz toată noaptea, dar nu pentru că așa îți dorești. Nu te afli la o petrecere, nu ești îndrăgostit și nu studiezi pentru un examen. Pur și simplu stai în pat, întorcându-te de pe o parte pe cealaltă, incapabil să adormi. Când vine dimineața, te simți complet epuizat, iar în ziua care urmează dormi pe tine, dar nu ai posibilitatea să te întinzi într-un pat. În noaptea următoare reîncepi același ciclu.
- De-a lungul zilei, te simți epuizat. De-abia reușești să îți duci la bun sfârșit sarcinile, și nu te poți gândi decât la un moment în care te vei putea întinde undeva, cu ochii închiși. Când se lasă însă noaptea,

te simți mai „treaz” ca oricând, așa că îți vine foarte greu să adormi.

- Reușești să adormi ușor și nu te trezești peste noapte, dar dimineața ți se pare că ai mai avea nevoie de alte opt ore de somn pentru a te odihni cu adevărat. În acest caz există două variante: 1) cei care dorm în casă cu tine ți spun că ai sforăit foarte tare și/sau că ți s-a oprit respirația (sau că ai respirat extrem de superficial) de-a lungul nopții, ori chiar că te-ai trezit de câteva ori din cauza sforăielilor, dar ai readormit imediat, fără a-ți aminti ceva; și 2) nu ai probleme respiratorii (lucru confirmat de cei din casă), dar totuși starea de epuizare persistă. Indiferent cât de devreme te culci sau cât de târziu te trezești, nu te simți odihnit după o noapte de somn.
- Tocmai când ești pe punctul de a adormi, o tresărire involuntară a brațului sau a piciorului te trezește complet. Acest lucru ți se întâmplă de câteva ori la rând.
- Te simți obosit și gata să adormi, dar o senzație inexplicabilă de fundal te menține treaz. Poate fi vorba de o senzație neurologică (un țiuțiu în urechi, o vibrație sau sindromul picioarelor agitate), de o mâncărime, de o durere sau de niște gânduri care nu îți dau pace.
- Dacă ai reușit să îți identifici și să îți definești tulburarea legată de somn, poți stabili cauzele care stau la baza ei.

## CAUZELE PROBLEMELOR LEGATE DE SOMN

Există foarte mulți factori (simplici sau combinați) care pot contribui la incapacitatea de a adormi sau de a te odihni peste noapte. Foarte mulți oameni vorbesc despre lumina nenaturală și despre energia aparaturii moderne care stimulează creierul. Cu siguranță aceasta poate fi

una din cauze, pe care probabil că ai corectat-o deja, dacă ai probleme cu somnul de mai multă vreme. Probabil că știi deja că trebuie să îți ții computerul, telefonul mobil, tableta și ceasul electronic la distanță de patul în care dormi, să îți menții dormitorul în întuneric și în liniște, și să începi să te relaxezi cu suficient timp înainte de culcare.

Ce se întâmplă însă dacă ai încercat toate aceste lucruri, și totuși nu reușești să adormi? Deloc surprinzător, printre cauzele posibile se numără cei patru factori care nu iartă: radiațiile, metalele grele toxice, virușii și DDT-ul, inclusiv derivatele lor.

## Activitatea virală

Problemele virale sunt una din principalele cauze ale tulburărilor legate de somn. Virusul Epstein-Barr, virusul zonei zoster, citomegalovirusul, HHV-6 și chiar unele bacterii îți pot otrăvi organismul, împiedicându-te să adormi în timpul nopții. Problema este că virușii de gen Epstein-Barr excretă neurotoxine, care sunt profund perturbatoare prin trei mecanisme: 1) ele declanșează o hipersensibilitate a sistemului nervos central (cel care guvernează somnul); 2) dau naștere la dureri care te împiedică să te relaxezi suficient de mult pentru a putea dormi; și 3) pot reduce activitatea neurotransmițătorilor, niște substanțe care permit comunicarea între celulele creierului, împiedicând-o astfel. În acest fel, neurotoxinele virale pot conduce la incapacitatea de a adormi ore în șir sau la trezirea în toiul nopții și la incapacitatea de a adormi la loc.

Insomnia cauzată de viruși este confundată adeseori cu o problemă a tiroidei, deoarece, așa cum am mai spus, se întâmplă frecvent ca cele două condiții să se suprapună. În realitate, nu activitatea inefficientă sau excesivă a glandei tiroide cauzează problemele legate de somn, indiferent ce spun diferite alte surse. Adevărul este că atât tiroida compromisă cât și dificultățile de adormire sunt cauzate de același VEB. Acesta este singurul motiv pentru care cele două simptome se suprapun. Adeseori, cel care

cauzează insomnia este virusul glandei tiroide ajuns în Etapa a Patra, ceea ce înseamnă că tiroida este deja profund afectată, indiferent dacă această condiție a fost detectată sau nu de medici prin analizele lor.

## Metalele grele toxice

Unul din primele locuri din lista factorilor care generează tulburări ale somnului este ocupat de metalele grele toxice. Aceste metale grele generează probleme foarte mari la nivelul creierului, unde nu rămân într-un singur loc. Ele se oxidează aici, producând unde de deșeururi toxice, care răspândesc metalele și produc în calea lor mari daune creierului. Metalele grele scurtcircuitează impulsurile electrice și creează probleme cu electroliții și cu neurotransmițătorii, mergând până la distrugerea acestora din urmă, care nu mai pot transmite astfel mesaje corecte în interiorul creierului. Această disfuncție poate cauza o multitudine de tulburări ale somnului, inclusiv trezirea peste noapte, somnul superficial și incapacitatea de a adormi. Îndeosebi adolescenții pot fi afectați de aceste probleme.

## Toxicitatea MSG

Foarte mulți oameni nu reușesc să doarmă bine din cauza toxicității MSG (monoglutamatului de sodiu). Acest ingredient extrem de larg răspândit ajunge direct în creier, unde perturbă activitatea electrică prin intermediul unor toxine și cotoxine care ard țesutul cerebral. Odată ajuns în creier, MSG rămâne aici (dacă nu este descompus și eliminat prin tehnici de detoxificare), generând probleme pe termen lung care includ tulburările somnului. Problema este că MSG este un antagonist al neuronilor. El se lipește de aceștia și îi face hipersensibili din punct de vedere electric, astfel încât atunci când un impuls electric trece printr-un neuron, acesta se înfierbântă, generând o reacție haotică și disproporționată. Este ca și cum MSG ar transforma neuronul într-un artificiu. Mai



devreme sau mai târziu, la fel ca artificul, neuro-nul va arde complet.

Antagonismul dintre MSG și neuroni poate crea gânduri rapide, o senzație de mâncărime, dificultatea de a-ți calma mintea și gânduri obsesive, care nu dispar înainte de culcare. Foarte mulți dintre cei care trebuie să mediteze îndelung sau să aplice alte tehnici de calmare înainte de culcare, ori care se trezesc constant de-a lungul nopții, au țesutul cerebral saturat cu mari cantități de MSG.

Din păcate, MSG există pretutindeni, așa că fii foarte atent. Așa cum am specificat în cărțile mele precedente, el se ascunde inclusiv în spațele ingredientului numit *arome identic naturale* care apare pe multe etichete, nume sub care apare chiar și în alimentele și suplimentele organice aparent cele mai sănătoase din magazinele naturiste. (Pentru o listă mai detaliată a deghizărilor MSG sub forma diferitor ingrediente și alimente, vezi capitolul „Ce nu trebuie să mănânci” din prima mea carte.)

### Tulburările la nivelul ficatului

Ficatul tău lucrează din greu pentru tine, de-a lungul întregii zile. El te ferește de agenții patogeni și de toxine, purificându-ți sângele, și creează bila pentru a descompune grăsimile în exces din alimentația ta. Ca și tine însă, ficatul tău are nevoie de o perioadă de odihnă. De aceea, atunci când te duci la culcare, ficatul tău adoarme și el. El își încheie pentru o vreme operațiunile și trece pe autopilot. Pe la 3:00-4:00 dimineața (ora diferă de la o persoană la alta), ficatul începe să se trezească. După ce s-a regenerat în timpul somnului, el reîncepe să proceseze toxinele, bacteriile, virușii și deșeurile (cum ar fi celulele moarte, inclusiv celulele roșii moarte din sânge), pe care le adună laolaltă (la fel cum procedezi tu cu gunoarele), astfel încât atunci când te trezești dimineața și începi să te hidratezi, să le poată elimina prin urină. Acest proces de purificare și vindecare împiedică inclusiv acumularea de bilirubină.

Dacă ficatul este leneș din cauza unei diete prea bogate în grăsimi și în alimente procesate,

el încearcă să își îndeplinească sarcina în primele ore ale dimineții, când intră într-un proces de spasme subtile, contractându-se și răsu-cindu-se. De cele mai multe ori, aceste mișcări sunt atât de subtile încât nu le poți simți. Totuși, acest dans al ficatului este perceput de organism, care se trezește din somn. Acest proces explică nopțile în care adormi fără probleme, dar te trezești la primele ore ale dimineții, după care readormi peste o vreme, dar și nopțile în care te trezești și adormi la loc de nenumărate ori, trezindu-te mai obosit decât te-ai culcat.

### Problemele digestive

Într-o manieră similară, problemele digestive pot interfera cu somnul. Sistemul nervos este extrem de sensibil și operează în tandem cu tractul digestiv. Nervii conectori vag și frenic, care unesc creierul și intestinele, fac ca tot ce se petrece la nivelul tractului digestiv să îi fie semnalat imediat creierului. Prin urmare, dacă ai dureri digestive, gaze, crampe sau un stomac sensibil, aceste simptome îți pot activa sistemul nervos, făcându-te să nu poți adormi.

Activitatea sistemului digestiv te poate trezi chiar dacă nu resimți niciun fel de disconfort. Spre exemplu, ileul (porțiunea din intestin subțire conectată cu intestinul gros) se poate inflama din cauza unui exces de adrenalină. Atunci când alimentele trec prin acest pasaj, ele activează nervii conectați cu creierul. Atunci când te trezești în timpul nopții, tu nu îți dai seama că în abdomenul tău se întâmplă ceva și ți se pare că te-ai trezit fără niciun motiv. În realitate, alimentele pe care le-ai consumat la cină avansează datorită mișcărilor peristaltice și trec acum prin această zonă sensibilă.

### Rănilor emoționale

Adeseori, noi trăim mari dezamăgiri în viață. Un prieten apropiat ne trădează, un partener de viață ne părăsește, părinții noștri divorțează, corpul nostru se îmbolnăvește aparent fără nicio explicație, iar cei din jur fac aluzii care

implică faptul că noi suntem de vină pentru că ne-am îmbolnăvit... După toate aceste experiențe, ne pierdem încrederea. Dacă acest proces este suficient de profund sau dacă trăim succesiv mai multe astfel de traume emoționale, noi putem experimenta o veritabilă rană la nivel emoțional. Astfel de răni au întotdeauna inclusiv o componentă fizică. Așa cum am arătat în capitolul „Sindromul stresului post-traumatic” din cartea *Medium Medical*, traumele mai mari sau mai mici pot conduce la o ardere neuronală și la cicatrizarea țesutului cerebral. Rezultatul este incapacitatea de a dormi bine. Foarte mulți oameni trec prin astfel de experiențe, care nu sunt niciodată plăcute. Unii se simt atât de devastați încât nu mai înțeleg care este identitatea lor reală. Deși aceste experiențe sunt extrem de dificile, ele pot conduce totuși la o mare transformare, determinându-ne să ne ridicăm din cenușa răni noastre emoționale și a SSPT.

### Apneea

Așa cum spuneam mai devreme, apneea este o condiție a somnului pe care cercetarea medicală a început să o studieze. În ultimii zece ani, un număr din ce în ce mai mare de oameni au primit un diagnostic de apnee, și chiar seri-alele TV fac mai nou glume pe tema eroilor de vârstă mijlocie și a aparatelor lor CPAP. Oamenii de știință au descoperit că sforăitul cronic nu este un simptom nevinovat, ci indică adeseori probleme respiratorii care împiedică persoana să aibă un somn odihnitor. De aceea, doctorii au început să prescrie aceste dispozitive CPAP pentru a forța aerul să intre în căile respiratorii ale pacienților în timpul somnului.

Terapia dă rezultate bune pentru cei care suferă de o apnee obstructivă, ce poate fi generată de diferite blocaje fizice. Printre cauzele cele mai comune ale apneei obstructive se numără excesul de mucozități nazale și post-nazale, inflamația și dilatarea membranelor mucoase din interiorul gâtului, inflamația tuburilor bronhice, a amigdalelor sau a adenoidilor, deviațiile de sept, sinuzita cronică, obstrucția

limfatică, umflăturile de ordin general, edemele și excesul de greutate care creează o presiune în zona gâtului și a pieptului. La fel ca în cazul celorlalte tulburări ale somnului examinate mai sus, apneea nu reprezintă o condamnare pe viață, putând fi corectată cu ajutorul alimentelor antivirale, anti-mucozități și antiinflamatorii.

Există și o apnee neobstructivă, pe care eu o numesc apnee neurologică. Aparatele CPAP nu oferă mari beneficii în cazul acestei condiții, întrucât aceasta transcende nevoia de aer, afectând sistemul nervos central și nervii de susținere. Apneea neurologică se suprapune cu apneea centrală (nume dat de comunitățile medicale), care rămâne un mare mister pentru doctori. Deși cercetările au indicat că apneea centrală este o condiție distinctă, vor mai trece foarte mulți ani până la identificarea cauzei acesteia.

Iată ce se întâmplă atunci când nu blocajele fizice sunt de vină pentru tulburările respiratorii din timpul somnului: pe de o parte, acestea sunt cauzate de o activitate cvasi-spasmodică a creierului (generată de poluanți). Nu este vorba de niște spasme reale, ci mai degrabă de niște impulsuri electrice infime din interiorul creierului, suficiente însă pentru a produce o pauză la nivelul respirației. Acest tip de apnee neurologică se poate produce din cauza toxicității MSG, unui nivel ridicat de metale grele toxice precum mercurul și aluminul, sau expunerii la pesticide precum DDT și/sau la erbicide. Toți acești factori creează dezechilibre chimice în interiorul creierului, care cauzează astfel de descărcări electrice. Un scenariu comun este cel în care cineva face o apnee după ce se mută într-o altă casă, neștiind că foștii rezidenți au dezinfectat casa cu pesticide. Activitatea virală poate cauza și ea apnee neurologică, întrucât neurotoxinele virale pot inflama nervul vag, care trece prin piept și influențează procesul respirator.

### Epuizarea glandelor suprarenale

Oamenii care nu au suferit niciodată de o oboseală a glandelor suprarenale aud cuvântul *epuizare* și cred că somnul este ultima problemă



pentru cei care suferă de această condiție. La urma urmelor, nu înseamnă epuizarea că ești foarte obosit, putând dormi oricând? Cei care suferă de o stare de epuizare persistentă știu însă că nu este așa. Dimpotrivă, epuizarea glandelor suprarenale poate crea *mari probleme* legate de somn. Condiția este caracterizată de alternarea între producerea unei cantități prea mari și prea mici de adrenalină de către glandele suprarenale.

Un scenariu comun este acela în care glandele suprarenale sunt prea puțin active în timpul zilei, păstrându-și energia pentru o eventuală criză, caz în care persoana se simte obosită toată ziua. Când vine noaptea și constată că nu s-a produs nicio situație de urgență, glandele suprarenale eliberează în sfârșit adrenalina pe care au păstrat-o, generând astfel o stare de luciditate intensă. Atunci când sunt hiperactive, glandele suprarenale pot secreta de asemenea un exces coroziv de adrenalină, care arde și reduce eficacitatea neurotransmițătorilor, împiedicând astfel instalarea somnului.

Chiar și glandele suprarenale care nu sunt foarte active noaptea pot genera probleme legate de somn, întrucât nu produc acel amestec specific de hormoni absolut necesar pentru a adormi. (Așa este: noi avem nevoie de anumite tipuri de adrenalină pentru a putea adormi, pentru a intra în faza REM a somnului și pentru a visa.)

## Anxietatea

Te-ai numărat printre copiii care refuzau să se culce noaptea deoarece se temeau de întuneric și nu doreau să rămână singuri? Ai avut vreodată probleme cu somnul din cauza unui eveniment neplăcut programat pentru a doua zi, ca și cum ți-ai fi dorit astfel să îl amâni? Nu cred că există om care să nu fi avut probleme cu somnul din cauza anxietății, chiar dacă nu foarte des. Există însă oameni care experimentează în mod regulat o stare de anxietate, și implicit de insomnie, care în cazul lor nu reprezintă cine știe ce mister.

Rămâne totuși întrebarea: ce anume stă la baza acestei anxietăți inexplicabile din timpul

noptii? În unele cazuri, este vorba de teama de coșmaruri. În altele, anxietatea poate fi asociată cu SSPT sau cu OCD. Este posibil ca unul din ceilalți factori examinați în această secțiune să fi cauzat probleme suficient de mari legate de somn pentru ca patul să nu ți se mai pară un loc sigur și pentru a nu te mai putea relaxa în el. În astfel de cazuri, cea care trebuie tratată mai întâi este cauza profundă, eliminând astfel trauma sau factorul de declanșare.

În alte cazuri, anxietatea este însă amorfă și greu de identificat, neputând fi asociată cu un factor specific de declanșare. Acest tip de anxietate, similar celui analizat în capitoul 5, „Explicarea simptomelor și afecțiunilor de care suferi”, este asociat cu cei patru factori care nu iartă, ce declanșează tulburări fiziologice (adeseori neurologice). Spre exemplu, există un tip de anxietate în care nervii devin „alergici” la neurotoxinele virale, fapt care le amplifică sensibilitatea și creează o senzație de anxietate extremă. Într-un alt scenariu, metalele grele toxice oxidate în interiorul creierului întrerup impulsurile electrice, făcându-le să ricoșeze. Într-un astfel de caz, persoana experimentează un atac de panică, gânduri iraționale, o stare de agitație sau senzația că nu mai poate gândi clar, întrucât mesajele din creierul său nu ajung la destinațiile dorite.

Anxietatea poate apărea inclusiv ca urmare a acumulării de DDT în interiorul creierului. Acest pesticid pe care unii îl consideră de mult dispărut este atât de tenace încât oamenii din zilele noastre se confruntă la fel de mult cu problemele cauzate de el ca și cei din trecut. DDT-ul este un antagonist al neuronilor care conduce la autodistrugerea acestor celule nervoase, fapt care poate duce la o stare subită de anxietate. Radiațiile pot contribui și ele la anxietatea care perturbă somnul, întrucât amplifică reacțiile histaminice și inflamațiile din corp (nedetectabile cu ajutorul analizelor clasice pentru inflamații, cum ar fi testul pentru proteina C-reactivă și testele pentru anticorpi antinucleari. Oamenii care au inflamații generate de radiații simt uneori o senzație de fierbințeală (uneori la nivelul pielii) sau

de umflare, care poate conduce la anxietate și la agitație mentală, împiedicând astfel procesul de adormire.

În alte cazuri, anxietatea apare din cauza unor probleme intestinale. Așa cum am văzut în secțiunea de mai sus referitoare la „Problemele digestive”, conexiunile nervoase fac ca orice sensibilitate digestivă să îi fie semnalată imediat creierului. Acesta este unul dintre cele mai comune motive pentru care oamenii se trezesc în toiul nopții într-o stare de anxietate. În funcție de nivelul stării de iritare intestinală, ei pot adormi la loc după ce senzația trece, sau pot rămâne treji până dimineața.

## Alte probleme neurologice

În cazul celor care se luptă toată noaptea cu insomnia, cauza este adeseori o disfuncție gravă a neurotransmițătorilor și a neuronilor, dublată de o activitate excesivă sau deficitară a glandelor suprarenale. Aceste condiții pot conduce la insuportabilele nopți albe, când oamenii se culcă la ora obișnuită, dar se zvârcolesc toată noaptea în pat, până când răsare soarele. Una din cauzele acestei insomnii extreme este lipsa severă de magneziu. De regulă însă, acest tip de insomnie este asociată cu SSPT. Nu este însă vorba de insomnia indusă de SSPT despre care am vorbit cu câteva pagini în urmă, ci de o experiență traumatică dintr-un anumit domeniu al vieții, petrecută în trecutul recent sau îndepărtat, care a condus la probleme neurologice. În cazul de față, în loc să fie prea fierbinți, la fel ca în cazul intoxicației cu MSG, impulsurile electrice devin prea reci, și deci deficitare. Fără o

activitate suficientă a impulsurilor electrice la nivelul neuronilor, neurotransmițătorii care sunt deja epuizați nu primesc un impuls suficient de mare pentru a transmite mesajele asociate cu somnul celulelor creierului.

O altă problemă neurologică ce afectează somnul sunt tresăririle involuntare repetate. Acestea arată adeseori că țesutul cerebral este saturat cu toxine precum metalele grele toxice, aspartamul, MSG, DDT și alte pesticide, erbicide, nanomateriale toxice și/sau alte substanțe chimice sintetice. În mod normal, informațiile ar trebui să circule lin și continuu prin creier. Atunci când este saturat cu toxine, țesutul cerebral nu receptează însă prea ușor informațiile de la neurotransmițători, până când aceștia nu se asociază și nu formează mici depozite. Informațiile pe care le conțin ei devin atât de masive încât neurotransmițătorii le eliberează subit, provocând o tresărire ce trezește întregul corp. (Acest proces se întâmplă inclusiv în timpul zilei, dar oamenii care suferă de această condiție nu sunt suficient de calmi pentru a-l observa, întrucât funcționează cu adrenalină. Dacă ar încerca însă să doarmă peste zi, ei ar experimenta cel mai probabil același fenomen.)

Nu am enumerat toți acești factori pentru a te speria. Toate afecțiunile de mai sus pot fi vindecate. De fapt, lucrul care îți sperie cel mai tare pe oameni este misterul, faptul că nu înțeleg și nu pot controla ceea ce se întâmplă. Uită însă de această temere. Acum cunoști răspunsurile, și așa cum îți place să repet adeseori, acesta reprezintă primul pas către vindecare. Haide să explorăm așadar ce poți face pentru a te vindeca în sfârșit.



## Vindecarea problemelor legate de somn

Așadar, ce putem face pentru a vindeca problemele enumerate în capitolul precedent? Cum putem traduce răspunsurile referitoare la cauzele care stau la baza tulburărilor somnului nostru în starea binecuvântată de bine specifică unui somn sănătos? Ca de obicei, alimentația este decisivă în acest caz. Alimentele care îți pot schimba viața în bine îți pot induce inclusiv un somn mai sănătos. De aceea, voi enumera imediat cele mai recomandate alimente pe care merită să le integrezi în viața ta (împreună cu suplimentele care le completează). Până atunci însă, haide să analizăm unele detalii referitoare la procesul de vindecare a tulburărilor somnului.

Dacă ai de-a face cu o infecție virală și dacă ești intoxicat cu metale grele toxice, cu MSG sau cu alte toxine, prima prioritate ar trebui să fie un proces de detoxificare. Creșterea cantității de fructe, legume, plante aromatice, condimente și plante sălbatice din dieta ta va declanșa automat acest proces de detoxificare. Dacă tulburările somnului de care suferi sunt extrem de severe și dorești să duci acest proces de detoxificare pe un nivel superior, îți recomand Programul de Recuperare a Glandei Tiroide în 90 de Zile. Dacă virusul cu care te lupti este VEB, știi deja ce trebuie să faci pentru a-l ține sub control, lucru care se va traduce automat într-un somn mai bun.

Dacă suferi de alte afecțiuni, precum un ficat leneș, oboseala glandelor suprarenale și problemele digestive, cea mai bună abordare constă în integrarea alimentelor descrise în capitolul 22 și în a doua mea carte, care vindecă aceste boli. Spre exemplu, dacă suferi de un ficat leneș, apa cu lămâie băută dimineața pe stomacul gol ajută masiv ficatul să își elimine toxinele. Dacă vei aplica această tehnică în mod regulat, ficatul tău va avea mai puțin de lucru în timpul nopții, fapt care va reduce probabilitatea de a intra în spasme și de a te trezi. De asemenea, dacă ficatul este inactiv din cauza unei sarcini virale prea mari, a unei diete prea bogate în grăsimi și a intoxicării cu metale grele toxice, care îl fac să fie deficitar în absorbția și conversia substanțelor nutritive, o metodă garantată prin care îl poți stimula constă în a bea dimineața apă cu lămâie și a consuma cât mai multe fructe, legume, plante aromatice, condimente și plante sălbatice (dintre cele enumerate de mine).

Dacă suferi de o oboseală a glandelor suprarenale, secretul procesului de vindecare este „ciugulit!” (consumul unor cantități mici de mâncare la fiecare o oră și jumătate, două ore). Nu te limita la cele două sau trei mese clasice ale zilei, căci glandele tale suprarenale vor fi nevoite să compenseze scăderea glicemiei prin adrenalina produsă. Atunci când devin secătuite din acest motiv, există o șansă mult mai



are ca ele să fie hiperactive sau deficitare în timpul nopții, împiedicându-te astfel să dormi. E asemenea, limitează-ți alimentele care stimulează procesul de secreție a adrenalinei din ietă (vezi capitolul referitor la „Fertilitatea și viitorul nostru” din a doua mea carte), pentru a te ucura astfel de mai multă pace în timpul nopții. Dacă dorești și mai multe informații referitoare la epuizarea glandelor suprarenale, am dedicat acestui subiect un întreg capitol în cartea *Medium Medical*.

În ceea ce privește problemele digestive, pe lângă opțiunile recomandate în cartea *Medium Medical: Alimente care îți pot schimba viața în bine*, îți recomand de asemenea consumul prioritar de biotice elevate. Aceste microorganisme dătoare de viață cresc pe suprafețele deasupra solului (pe frunze și coji) ale plantelor organice proaspete și nespălate (pot fi otuși clătite ușor). Filmul probiotic al acestor microorganisme elevate poate produce o diferență enormă în privința digestiei, completând în primul rând deficitul în sol despre care am vorbit în secțiunea „Îngrijirea legată de zinc” din capitolul 21. Spre deosebire de probioticele produse în laboratoare și de microorganismele din sol, cele elevate (care se găsesc pe părțile deasupra solului ale plantelor) pot supraviețui sucurilor digestive, ajungând până în ileu, secțiunea finală a intestinului subțire, care creează vitamina B12, absolut esențială pentru buna funcționare a organismului. Asta nu înseamnă că trebuie să mănânci numai alimente crude. Este suficient să îți suplimentezi dieta zilnică cu câteva legume și fructe proaspete organice. Fii selectiv și folosește-ți instinctele pentru a descoperi ce alimente poți consuma fără a le spăla. Spre exemplu, dacă ai cumpărat mere unse cu ceară de la supermarket, cu siguranță trebuie să le speli bine. Oricum, acestea nu reprezintă o sursă de biotice elevate, întrucât ceara și pesticidele folosite în procesul de cultivare au distrus filmul natural produs de aceste microorganisme benefice. Pe de altă parte, dacă ai un produs organic cultivat fără substanțe chimice și fără contaminanți, dar murdar de pământ, îl poți clăti

ușor în apă. În astfel de cazuri, filmul bioticelelor elevate rămâne de regulă intact (nu trebuie să uiți că microorganismele supraviețuiesc ploii). O sursă comodă și garantată de a-ți cultiva singur biotice elevate sunt germenii produși în bucătărie, pe care îi poți presăra pe salate sau pe care îi poți integra în smoothie-uri. O altă sursă poate fi un fermier local care cultivă produse organice și în care ai încredere. Capitolul „Sănătatea intestinelor” din cartea *Medium Medical* îți poate oferi și alte resurse pentru vindecarea sistemului digestiv.

Dacă suferi de o apnee obstructivă, toate alimentele enumerate în paginile următoare te vor ajuta să reduci mucozitățile, inflamațiile și producția de histamine. În ceea ce privește apneea neurologică, aceste alimente susțin neurotransmițătorii prin nivelul lor ridicat de aminoacizi ușor de absorbit și de asimilat.

În cazul anxietății, cel mai bun lucru pe care îl poți face este să consumi alimente în egală măsură sănătoase și care mângâie sufletul. Ceaiurile cu miere sau cartofii dulci cu avocado sunt alimente care schimbă viața în bine și care oferă o mare alinare emoțională, mai ales dacă încerci simultan să rezolvi problemele care îți trezesc această anxietate. Dacă la baza aversiunii față de somn stau coșmarurile, citește capitolul următor, unde vei găsi o explicație referitoare la visele urâte, care arată că acestea sunt de fapt un lucru bun pentru tine.

Dacă nu poți identifica sursa anxietății tale, conștientizează faptul că aceasta nu este vina ta. Mult prea multor oameni care suferă de anxietate li se spune că se plâng prea mult și că ar trebui să privească latura pozitivă a vieții. Adevărul este că anxietatea este o boală cât se poate de reală, printre cauzele ei numărându-se infecțiile virale, traumele sau deficitul de electroliți. Pe lângă alimentele din lista care urmează, insistă inclusiv asupra celor care alină anxietatea din cea de-a doua carte a mea.

Dacă tulburările somnului au o cauză neurologică, alimentele de mai jos sunt la fel de recomandate, întrucât curăță toxinele, corectează deficitul nutrițional și calmează creierul

și corpul. În plus, furnizează antioxidanți, glucoza atât de esențială și sărurile minerale necesare pentru producerea neurotransmițătorilor, hrănind creierul la modul ideal – astfel încât să te poți bucura în sfârșit de somn.

## ALIMENTELE CARE ÎMBUNĂTĂȚESC SOMNUL

Următoarele alimente îmbunătățesc toate afecțiunile menționate în acest capitol. În plus, ele amplifică efectele suplimentelor care susțin un somn de bună calitate. Pe lângă lista de mai jos, adaugă în dieta ta zilnică fructe de pădure, curmale, lămâi, lime, cartofi, ridichi, turmeric, ghimbir, apă de cocos, germenii, roiniță, gheara mătii, miere neprocesată, anghinare, avocado și struguri.

După cum poți observa, multe din aceste alimente se regăsesc în lista prezentată în capitolul 22. Tocmai în acest lucru constă magia alimentelor care îți schimbă viața în bine: ele oferă beneficii multiple și se adaptează cu ușurință la nevoile tale individuale din momentul respectiv. De bună seamă, asta nu înseamnă că nu poți mânca vreunul din alimentele din lista care urmează în timpul zilei, de teama că acesta îți va induce o stare de somnolență. Ori de câte ori vei consuma aceste alimente, ele se vor adapta cu precizie la nevoile tale din momentul respectiv.

- **Afinele sălbatice:** sunt ideale pentru extragerea MSG și a metalelor grele din creier, iar apoi pentru eliminarea lor din organism. Fiind cel mai bun aliment adaptogen, anti-mucozități, antiinflamator și antioxidant din câte există, afinele sălbatice îmbunătățesc eficacitatea tuturor substanțelor nutritive, suplimentelor, aminoacizilor etc., astfel încât organismul să le poată folosi la maxim.
- **Bananele:** sunt bogate în triptofan și fructoză, două substanțe care hrănesc neurotransmițătorii. Dacă sunt combinate

cu 5-HTP, bananele activează suplimentul, amplificându-i biodisponibilitatea și accelerând absorbția lui.

- **Cartofii dulci:** conțin un tip esențial de glucoză, care stimulează dezvoltarea neurotransmițătorilor precum glicina, dopamina, GABA și serotonina, care favorizează somnul liniștit. Dacă iei suplimente cu melatonină și mănânci simultan cartofi dulci, substanțele nutritive din aceștia din urmă se leagă chimic de melatonină, ajutând-o să ajungă mai ușor în creier. Această combinație are inclusiv un efect antioxidant extrem de puternic, care oprește oxidarea metalelor grele din creier.
- **Cireșele:** reprezintă o sursă extrem de bogată în melatonină, un hormon nutrițional care asistă neurotransmițătorii și celulele gliale. Dacă mănânci cireșe într-o perioadă în care iei și melatonină, fructele vor amplifica eficiența suplimentului, făcându-l să fie mai ușor acceptat de creier și de organism, și amplificându-i efectele medicinale de inducere a somnului.
- **Frunzele de coriandru:** leagă chimic metalele grele toxice și MSG-ul, pe care le elimină din organism. Dacă le consumi împreună cu L-glutamina, frunzele de coriandru îi dinamizează acesteia capacitatea de eliminare a MSG-ului și devin un cofactor în detoxificarea metalelor grele.
- **Lemnul dulce:** această rădăcină asistă și regenerează rapid glandele suprarenale. Lemnul dulce activează compușii chimici ai glicinatului de magneziu, care calmează nervii, astfel încât lemnul dulce să îi poată revitaliza mai rapid.
- **Mango:** este foarte bogat în magneziu biodisponibil. Consumă un fruct de mango înainte de culcare, pentru a adormi mai ușor. Dacă iei suplimentul



L-glutamină, fructele de mango îmbunătățesc absorbția acestuia, reducând astfel toxicitatea MSG, pe care îl contracarează.

- **Rodiile:** aceste mici nestemate se leagă de acizii indezirabili din organism, inclusiv de acumulările de acid lactic ce pot conduce la cârcei și la crampe dureroase ale piciorului în timpul somnului. Rodiile reduc extrem de eficient mucozitățile și inflamațiile. Dacă sunt consumate împreună cu glicinatul de magneziu, ele îmbunătățesc considerabil capacitatea de relaxare musculară a suplimentului.
- **Salata verde:** „laptele” pe care îl conține orice frunză de salată calmează nervii și are un efect sedativ general. Dacă este consumată împreună cu floarea pasiunii, salata verde îmbunătățește efectul neurologic de calmare al acestui supliment.
- **Spanacul:** este bogat în calciu, fiind foarte alcalin. Prin urmare, este util în reducerea acidozei. În plus, spanacul conține săruri minerale care hrănesc neurotransmițătorii și îmbunătățesc capacitatea de absorbire a suplimentului glicină. În acest fel, el amplifică eficacitatea neurotransmițătorilor.
- **Sparanghelul:** pe lângă reducerea producției de mucozități și alinarea inflamațiilor, sparanghelul are un efect calmant și sedativ, eliminând diferite substanțe nocive precum radicalii liberi și substanțele chimice cu sarcină pozitivă care perturbă homeostaza (echilibrul) sistemelor fiziologice. Dacă este combinat cu GABA și cu L-treonatul de magneziu, sparanghelul amplifică eficacitatea suplimentelor.
- **Țelina:** este foarte bogată în săruri minerale care: 1) transmit impulsurile electrice în interiorul creierului, și 2) reprezintă cărămizile construcției neurotransmițătorilor. Țelina îmbunătățește eficacitatea

suplimentelor GABA, glicină și L-treonat de magneziu, care sunt absorbite mai ușor de către creier, unde amplifică eficacitatea neurotransmițătorilor care induc starea de somn.

- **Usturoiul:** este un antiinflamator extrem de benefic pentru membranele mucoase și pentru tuburile bronhice. Dacă este folosit pe termen lung, usturoiul poate ușura respirația, favorizând astfel un somn netulburat. În plus, dacă este consumat împreună cu glicinatul de magneziu, magneziul biodisponibil (sub formă de oligoelement) din usturoi activează suplimentul, îmbunătățindu-ți astfel respirația și oferindu-ți un somn mai sănătos.

## FEREAȘTRA SACRĂ A SOMNULUI

Cel mai probabil nu îți vei putea corecta peste noapte problemele legate de somn. Organismul tău are nevoie de timp pentru a se purifica de toxine, pentru a se vindeca și reconstrui. Între timp, reamintește-ți de legile somnului: starea de bine oferită de acesta te va aștepta oricât va fi necesar. Până atunci, îngăduiește-ți să dormi. Peste toate, există un secret al mecanismului somnului pe care este bine să îl cunoști, pentru a putea trece mai ușor peste nopțile dificile. De altfel, este important să cunoști acest secret chiar dacă nu ai probleme cu somnul, întrucât el reprezintă cheia somnului ideal.

Mai întâi de toate, este extrem de important să înțelegi că tu te vindeci inclusiv atunci când nu dormi. Vei auzi din alte surse că organismul tău nu se vindecă decât în timpul somnului profund. Nu te lăsa însă cuprins de disperare. Dacă stai cu ochii închiși între orele 22:00 și 2:00, chiar dacă ești treaz, corpul tău continuă să se vindece. De fapt, chiar dacă ești conștient, o parte din creierul tău doarme. Chiar dacă partea trează a creierului îți transmite mesajul că ai rămas în urmă cu somnul și chiar dacă te simți

obosit când vine vremea să te dai jos din pat, fii convins că partea adormită a creierului îți permite corpului tău să se reseteze. Prin urmare, nu te lăsa cuprins de anxietate. Relaxează-te știind că chiar dacă ai insomnie, tu poți culege o parte din beneficiile somnului.

Intervalul de timp dintre orele 22:00 și 2:00 reprezintă o fereastră sacră. Acesta este intervalul de timp în care corpul se vindecă cel mai bine. Dacă poți dormi în acest interval de timp, corpul tău se va vindeca într-un ritm net accelerat. Chiar dacă nu dormi decât 10 minute în această perioadă, aceste 10 minute vor face minuni. Regenerarea pe care o realizează organismul în acest interval te va ajuta să progresezi considerabil pe calea către vindecare.

În ceea ce privește cantitatea de somn de care ai nevoie într-o anumită noapte, aceasta variază de la o persoană la alta. Unii au nevoie doar de 5-6 ore, în timp ce alții au nevoie de 8-9 ore. Nu există un număr de aur care li se aplică tuturor oamenilor, deși nimeni nu ar trebui să doarmă mai puțin de patru ore și jumătate. Ceea ce contează cel mai mult este intervalul de timp în care se produce somnul. Dacă adormi la ora 10:00 și te trezești la ora 5:00 dimineața, există șanse mari să te simți mai odihnit decât dacă adormi la ora 1:00 și dormi opt sau nouă ore în șir. Totul depinde de fereastră în care se produce somnul.

Nu trebuie să uiți că perioadele scurte de somn din timpul zilei reprezintă un instrument util, care nu trebuie respins, sub pretextul că

este ceva specific copiilor. Cu toții avem zile în care simțim nevoia de a închide ochii pentru câteva momente în timpul zilei, fie pentru că am lucrat într-un schimb de noapte, fie pentru că a trebuit să lucrăm pentru un termen-limită, fie pentru că nu am dormit suficient cu o noapte înainte. Dacă dorești să te vindeci cât mai eficient, încearcă să stai cu ochii închiși între orele 22:00 și 2:00. Acest interval corespunde ferestrei sacre a somnului vindecător. Dacă o vei folosi în avantajul tău, vei simți imediat diferența.

## SUSTINEREA SPIRITUALĂ ÎN VEDEREA SOMNULUI

Îngerul Somnului te ajută întotdeauna atunci când ai nevoie de el. Dacă îți dorești un sfat sau o alinare, rostește-i cu voce tare numele și cere-i ajutorul, iar el te va ajuta să dormi mai bine, indiferent dacă ai o problemă de sănătate fizică sau o rană emoțională. În nopțile în care o problemă nerezolvată te împiedică să adormi, invocă Îngerul Somnului. Spune-i că ai o problemă pe care nu o poți procesa în momentul de față, întrucât te împiedică să adormi. Îngerul va avea grijă să stingă acest foc emoțional, astfel încât să te poți bucura de pace, și te va ajuta să îți accesezi depozitul stării de bine în timpul somnului. Mai eficient decât orice somnifer, Îngerul Somnului va veghea asupra ta în timp ce vei călători prin lumea subconștientului tău.



## De ce sunt benefice visele „urâte”

Visele sunt un mister suprem, care nu poate fi cântărit sau măsurat. *Ce ne spun visele?, ne întrebăm noi încă din copilărie. Care este semnificația lor?*

Cele mai multe întrebări ni le punem în legătură cu visele urâte. Ce se ascunde în spatele coșmarurilor, al viselor în care ne simțim furioși sau stresați, în care transpirăm abundent sau în urma cărora ne trezim țipând? Cum le putem face să dispară? Reprezintă ele o pedeapsă pentru noi? Putem face ceva pentru a avea mai multe vise frumoase, în care ne desfătăm pe o insulă tropicală?

După ce vei înțelege ce se ascunde în spatele viselor urâte, nu îți vei mai dori ca acestea să dispară. Visele „urâte” reprezintă maniera sufletului de a se vindeca. În timpul stării de veghe, noi nu suntem dispuși să dărâmăm zidurile pe care ni le-am construit în jurul rănilor noastre emoționale. Există o componentă fizică a creierului care ridică o barieră pentru ca noi să nu procesăm și să nu reprocesăm încontinuu durerea, astfel încât să fim mai productivi și să ne îndeplinim obiectivele în timpul stării de veghe. Aceste ziduri nu sunt sinonime cu negarea, ci reprezintă o protecție divină. Deși unele procesări conștiente sunt necesare, acestea nu trebuie să ne bântuie constant.

Momentul ideal pentru procesarea durerii este somnul. Atunci când nu suntem conștienți,

zidurile emoționale sunt dărâmate, pentru că sufletul să își poată face curat în casă, reparând ce este de reparat. Tot felul de emoții dificile la suprafață atunci când dormim, manifestându-se prin visele noastre. Dacă acest lucru nu s-ar întâmpla, frustrarea, mânia, teama, trădarea, vinovăția și umilința s-ar acumula până când ar sparge zidurile înălțate în jurul lor, explodând în viața noastră de zi cu zi. Pentru ca acest lucru să nu se întâmple, noi le dăm cu în timpul viselor. Această curățenie din timpul nopții – asistată de Îngerul Somnului, de Îngerul Viselor și de Îngerii Necunoscuți – ne ajută să facem față problemelor din viața noastră fără a fi traumatizați de ele.

Uneori, visele ne urmăresc de-a lungul zilei (sau chiar zilelor) care urmează, uneori chiar de-a lungul anilor. Ele ne pot induce o mare stare de confuzie. Noi ne visăm adeseori familia sau pe cei dragi, pe fundalul unor emoții foarte intense. Chiar dacă totul pare perfect în relațiile noastre din timpul stării de veghe, visele ne pot revela o rană sau o durere emoțională. Dacă am avut probleme în trecut, visele pot aduce din nou suprafață aceste răni vechi, făcându-ne să reconsiderăm ce anume ne-a cauzat acea durere cu ani în urmă. Noi ne trezim din aceste vise cu sentimentul că am făcut ceva greșit sau că nu am perceput corect ce s-a întâmplat, după care încercăm în mod dureros să descifrăm sens



acestor vise, rămânând cu o senzație de gol interior.

Pe fond, acest proces este extrem de sănătos. Cunoscut oameni care mi-au spus că un vis urât i-a făcut să pună mâna pe telefon și să sune un membru de familie sau un prieten cu care nu au vorbit de ani de zile, inițiind astfel un proces de vindecare foarte profundă. Senzația de gol interior se datorează faptului că rănilor și emoțiile ne-au părăsit (sau au început să ne părăsească) în timpul somnului, reducând astfel rana emoțională. Deși ni se pare că fac exact opusul, realitatea este că visele urâte ne regenerează. Ele ne reamintesc că există oameni, locuri și lucruri în viața noastră asupra cărora trebuie să ne focalizăm atenția pentru a putea merge mai departe. Visele urâte nu închid uși, ci le deschid. Ele creează noi începuturi. Chiar dacă nu înțelegi încă în ce constă acest nou început, el se produce. Peste timp, tu îți vei schimba perspectiva și vei înțelege oportunitatea către care te-a condus visul urât.

Noi obișnuim să ne urăm „Vise plăcute”, dar o urare mult mai utilă ar fi: „Vise vindecătoare”. Nu toate visele trebuie să fie perfecte și relaxante pentru ca sufletul să poată progresa, pentru ca inima să se poată vindeca și pentru ca emoțiile nocive să poată dispărea. Lumea viselor nu trebuie să fie întotdeauna „Alice în Țara Minunilor”. Dacă dorești să te bucuri de mai multe lucruri bune în starea de veghe, este necesar ca visele tale să conțină anumite provocări. Dacă toate visele noastre ar fi minunate, noi nu ne-am mai dori să trăim decât în ele.

În lumea în care trăim există oameni sinistri. Ei au existat dintotdeauna. Acești oameni cu inimi de piatră își pot trăi întreaga viață fără niciun coșmar. Acest lucru arată cât de deconectați sunt ei de procesarea experiențelor negative precum durerea și suferința. Dat fiind

că nu își procesează durerea în timpul somnului, ei se cramponează de ea în timpul stării de veghe, dorindu-și să o proiecteze asupra altora.

La antipod, există oameni plini de compasiune, de generozitate și de iubire, care visează în fiecare noapte ceva neplăcut. Îți vine sau nu să crezi, acest proces este extrem de sănătos. Fiind atât de empatici, acești oameni se pun cu ușurință la unison cu suferințele semenilor lor. Ei experimentează întreaga gamă a suferințelor umane, iar în timpul nopții, creierul lor încearcă să îi protejeze, astfel încât să nu fie bântuiți de aceste orori în timpul stării de veghe. De aceea, ei visează agresiuni și hărțuiri, dezastre naturale și zone de război. În mod paradoxal, ei nu trăiesc însă într-o stare de amărăciune, la fel ca alții care visează frumos, dar sunt nevoiți să se confrunte cu o lume reală oribilă, ci se trezesc ușurați că pot lăsa în urma lor aceste vise neplăcute, continuându-și munca sacră și plină de compasiune.

Acestea fiind zise, doresc să mai clarific un lucru: visele frumoase nu înseamnă că ești un om rău. Ar fi absurd să afirmăm acest lucru. Totul ține de echilibru. Pe lângă visele „urâte” memorabile, noi suntem mențiți să experimentăm inclusiv vise frumoase. Îngerii ne oferă uneori vise sublime, pline de transcendență și de speranță. Altele, visele noastre sunt premonitorii. Ele ne pot aduce mesaje sau inspirații creatoare. În alte nopți, noi putem avea vise ușor neplăcute, prin care ne procesăm emoțiile, dar dimineața nu ne mai amintim de ele. Uneori, putem primi în vis vizita unei persoane dragi decedate.

Invitația mea este să nu privești cu ochi răi visele urâte, întrucât acestea îți fac un mare serviciu, ajutându-ți organismul să se vindece. Ele nu reprezintă o pedeapsă sau o judecată, ci te ajută să devii un om mai bun.

## Cuvânt de încheiere Aurul sufletului tău

Încă de când a fost descoperit, aurul a exercitat o atracție magnetică asupra oamenilor, care a depășit cu mult valoarea sa monetară.

Tu nu ți-ai dorit niciodată când erai copil să primești o stelută de aur pe o lucrare predată la școală? Cu siguranță că da, chiar dacă nu ai fi putut-o duce niciodată la o casă de amanet pentru a o schimba în bani. Ai prețuit-o însă pentru ceea ce reprezenta ea: mărturia unei realizări, a valorii și prețurii tale.

La fel, dacă ai moștenit un lăntșor sau un inel de aur al bunicii tale, tu nu îl privești cu nostalgie datorită valorii sale financiare, ci pentru locul special pe care îl ocupă în inima ta, pentru semnificația lui spirituală: apreciere, nostalgie, loialitate, iubire.

Într-o manieră similară, sportivii olimpici nu își doresc medalia de aur pentru valoarea ei în bani. Ei se antrenează de-a lungul întregii vieți de dragul simbolului reprezentat de acest premiu: sânge, transpirație, lacrimi, spirit, voință, dorință și sacrificiu, care se contopesc într-un moment singular de măreție umană.

Atunci când o bucată de aur sau o altă comoară se asociază cu o semnificație spirituală sau emoțională, valoarea lor depășește cu mult prețul afișat. Cavalerii Templieri nu au pornit în căutarea Sfântului Graal pentru banii pe care i-ar fi putut obține pe acest vas din aur, ci datorită semnificației mistice pe care i-o atribuiau,

întrucât se spunea că aceasta a fost cupa din care a băut Iisus în timpul Cinei cele de Taină. Deși au încercat sute de cupe din aur, ei le-au aruncat, considerându-le lipsite de valoare, întrucât nu erau încărcate cu putere divină. Valoarea Sfântului Graal era asociată de templieri cu semnificația spirituală a cupei.

Menirea mea este să îți spun că nu trebuie să pornești însă într-o căutare de proporții epice, să dobândești aprobarea tuturor, să primești moștenirea imperiului familiei, să înveți să sari cu coarda elastică sau să ai un cont foarte gras în bancă pentru a te bucura de cea mai prețioasă comoară din lume. Aurul, platina, diamantele, safirele, Sfântul Graal, Chivotul Legământului, Arca lui Noe sau chiar albumul pierdut al Beatles-ilor nu reprezintă nimic prin comparație cu aurul și nestematele pe care le porți deja în interiorul tău.

Da, despre tine vorbesc. Sunt conștient că te-ai luptat cu sănătatea și că ai suferit mari pierderi și greutăți. Înțeleg cât de mult ai suferit pentru că ai îmbătrânit înainte de vreme, pentru că tiroida ta te-a abandonat (în aparență) și pentru că organismul tău a părut să nu te mai susțină, ba chiar să te submineze din interior. Îmi pot imagina cu ușurință prin ce ai trecut în căutare de răspunsuri. Cu siguranță au existat momente în care te-ai simțit înfrânt, singur, disperat și te-ai îndoit de propria ta valoare.



Doresc să îți spun însă un lucru: nu a fost vina ta. Tu nu ai meritat nimic din tot ce ți s-a întâmplat. Nu tu ți-ai creat boala și în niciun caz nu ți-ai imaginat-o. Tu nu ești un om rău. Mai mult decât atât, tu *te poți vindeca și poți merge mai departe*.

Toate aceste simptome care te-au limitat ți-au oferit ceva important. Compasiunea pe care ai câștigat-o în urma vulnerabilității tale, înțelepciunea la care ai avut acces privind viața cu mai multă detașare, credința că trebuie să existe un răspuns la întrebările tale, răbdarea supremă de care ai dat dovadă, avansând pas cu pas (uneori picătură cu picătură) către vindecarea finală – toate aceste calități nu te vor mai părăsi vreodată de-a lungul vieții. Nimeni nu alege pentru că vrea pierderile, conflictele, rănilor, suferința, durerea, tristețea, teama, greutățile, încercările, trădările și bătăliile. Cu toate acestea, atunci când are parte de ele, acestea devin instrumente și comori neprețuite.

Aceste instrumente și aceste comori pot fi o povară. Nu este niciodată ușor să te afli în contact cu suferința din această lume. La fel ca un sac cu aur și cu diamante, ea te poate doborî. De aceea, a sosit timpul să înțelegi semnificația spirituală a încercărilor prin care ai trecut, căci numai prin asumarea acesteia vor înceta ele să ți se mai pară o povară.

Tu ai fost ales ca o persoană specială, care poate schimba această lume. Datorită puterii pe care o deții, boala a încercat să te domine. Ea te-a copleșit cu simptome, iar medicii ți-au oferit diferite nume pentru acestea. Și totuși, planul de a te înfrânge a dat greș. În loc să fii ținut cu capul sub apă, tu ai forțat și ți-ai continuat creșterea personală și dezvoltarea sufletului și a spiritului

tău. În acest fel, ai dobândit o mai mare înțelegere, care te-a apropiat de Dumnezeu.

A sosit timpul să scapi definitiv de boală și de toate simptomele și etichetele asociate cu aceasta. A sosit timpul să te vindec, să te ridici din genunchi și să îți reclami puterea personală, care este mai mare decât îți vine să crezi.

Tiroida ta, acea parte a corpului despre care ai crezut cândva că este punctul tău slab sau chiar inamicul tău, s-a dovedit a fi cel mai puternic protector al tău. Această glandă nu operează exclusiv la nivel fizic. Ea reprezintă un scut spiritual pentru tine, un gardian care veghează asupra tuturor comorilor pe care le-ai câștigat în această viață, o armură care te protejează de-a lungul vieții. Te asigur că soldații înarmați care păzesc aurul de la Fort Knox nu se compară nici pe departe cu tiroida ta.

Indiferent cât de afectată de boală a fost, chiar dacă a fost extirpată chirurgical sau ucisă prin tratamentul cu iod radioactiv, spiritul tiroidei tale a rămas viu. El continuă să vegheze și astăzi asupra ta, așteptând ziua în care îți vei descoperi comorile personale. Pe măsură ce îți vei recăpăta sănătatea tiroidei și a restului organismului, glanda își va îndeplini și mai bine sarcina de protectoare a bogăției sufletului tău, pe care o vei putea folosi pentru a răspândi lumina divină pretutindeni în jurul tău.

Indiferent cine ești și unde te afli, indiferent ce ai realizat sau nu, află că prin cuvintele vii din această carte, Spiritul și cu mine vom fi întotdeauna alături de tine.

Reține: menirea ta este să schimbi această lume. Spiritul și cu mine te vedem și te auzim limpede. Noi credem în tine. Suntem alături de tine, și de-abia așteptăm să intri în etapa următoare a procesului tău de vindecare.

## INDEX

Notă: numerele paginilor scrise cu caractere *italice* indică rețete. Cele prezentate între paranteze indică referințe neadiacente.

### A

Acnee, 62, 135  
 Adrenalină  
     hrănirea VEB, 26, 28  
     nașterea și, 58  
     scăderea în greutate și, 44  
 Afecțiuni ale țesuturilor conective, 28, 62  
 Afine sălbatice, 144, 157-158, 160; 188, 190, 220, 226, 257  
 Afine sălbatice, Clătite cu, 188  
 Afine sălbatice, Înghețată cu banane și cu, 220  
 Agitație, 27, 50. *Vezi și* Anxietate  
 Aioli cu usturoi și caju, 212  
 Alge brune, 135, 151  
 Alge din Oceanul Atlantic, 143. *Vezi și* Dulse; Kelp  
 Alge marine, 143. *Vezi și* Dulse; Kelp  
 Alge marine roșii, 151  
 Alge, benefice, 149, 151  
 Alge, roșii, ca inamic al virusului, 15  
 Alimente și nutriția.  
     *Vezi și* Referințe la rețete despre: linii directoare referitoare la alimentație, 140, 141-142;  
     alimentele vindecătoare, 142-148  
     iodul, griji legate de, 133-135

nu trebuie consumat, 137-138  
 plante aromatice vindecătoare și suplimente alimentare, 148-152  
 privire de ansamblu asupra ideilor greșite, 131  
 sensibilitate la, 23  
 și somnul, 261-262  
 teama „goitrogenică”, 136-137  
 vindecarea de VEB și, 140, 141-142  
 zincul, griji legate de, 135-136  
 Alimentele și nutriția; Vindecarea corpului;  
 Aloe vera, 143, 155, 157, 178, 192  
 Amețeață. *Vezi* Vertij  
 Analize pentru anticorpi, tiroidă, 75-76  
 Analizele pentru glanda tiroidă  
     analiza T3 inversat, 75  
     analize referitoare la hormoni, 74-75  
     rezultate „normale” ale analizelor, 73  
     testele pentru anticorpi, 75-76  
     tu ca expert în glanda tiroidă și, 76  
     variabilitatea lor, 74-75  
     VEB și, 73-74, 75-76  
 Anason stelat, 152  
 Anghinare Fiartă în Abur cu Aioli din Usturoi și Caju, 212  
 Anghinare, 142, 204, 212, 258  
 Anxietate  
     alimente care ajută, 144, 256  
     care cauzează simptomele, 120  
     cauzele, 49-50  
     experiențele femeilor, 49  
     presiunea în zona pieptului și, 52



somnul și, 247, 248, 252-253, 259.  
 Vezi și alimentele și nutriția; Referințe la rețete  
 VEB și, 25, 27, 50  
 vindecată, povestea unei femei, 231-234

Apă cu aloe, 178  
 Apă cu ghimbir, 157, 159, 176  
 Apă cu suc de lămâie sau de lime, 155, 157, 159, 174  
 Ape îmbogățite. *Vezi* Rețete, sucuri/ceaiuri/ape îmbogățite/supe  
 Apneea, 251, 256  
 Artrita reumatoidă (RA), 56, 61-62  
 Arugula, 143, 192, 198  
 Ashwagandha, 150-151  
 Atrofia glandei tiroide, despre, 80-81  
 Atrofia glandei tiroide, protecție împotriva, 144, 146, 147  
 Aurul, suflului, 263-264  
 Avocado, 143, 198, 202, 208, 218, 255, 256

## B

*Bacopa monnieri*, 152  
 Banane, 143-144, 186, 188, 190, 192, 220, 225, 257  
 Bărcoțe din Papaya cu Fructe de Pădure, 186  
 Bâzâit/tuit în urechi, 27, 52-53  
 Boala celiacă, 63, 112  
 Boala intoleranței la efortul sistemic (SEID), 60  
 Boala lui Graves, veriga autoimună, 29  
 descrierea și semnificația simptomelor, 39-40  
 ochii exoftalmici și, 55  
 VEB și, 25, 29, 39  
 Boala lui Ménière, 53  
 Boala Lyme, despre, 61  
 care coexistă cu bolile tiroidei, 56, 105  
 diagnosticul greșit, 19, 24, 47, 49, 51, 58, 60-61, 104  
 inflamațiile și, 104-105  
 testare pentru, 104  
 Boala pulmonară interstițială, 62  
 Boală autoimună  
 confuzie, Marea Greșală a, 95-97  
 diagnostice multiple referitoare la, 4  
 mistere și frustrări legate de, 3-5, 6  
 VEB și, 29

Boală misterioasă  
 concepția greșită referitoare la, Marea Greșală a, 99  
 etapă a VEB, 26-29  
 primele simptome apărute, 36-37  
 Brânză, evitarea, 137  
 Bufeuri de căldură și transpirații nocturne, 36, 48, 56. *Vezi* și „Sindromul femeilor nebune”;  
 Busuioc, 144, 196, 200, 202, 214

## C

Cancer la creier, 134  
 Cancer la ficat, 134  
 Cancer la plămâni, 134  
 Cancer la sân, 59, 68, 113, 134  
 Cancer pancreatic, 134  
 Cancer. *Vezi* și Cancere specifice  
 glanda tiroidă. *Vezi* Cancer la glanda tiroidă  
 introducerea autorului referitoare la Spirit și, 69  
 iodul și, 134  
*Candida*, 27, 161  
 Canola (ulei de rapiță), evitarea, 138  
 Cartofi copti „în stil nachos”, 208  
 Cartofi dulci, 144, 180, 218, 256, 257  
 Cartofi, 144, 208, 257  
 Castraveți, 144, 166, 170, 196, 200, 204  
 Castraveți, suc, 155, 157, 168  
 Cat's claw (Gheara mței), 149-150  
 Ceai, pentru vindecarea glandei tiroide, 172  
 Ceapă uscată și verde, 144, 180, 198, 208, 210, 214, 218  
 Ceapă verde. *Vezi* Ceapă uscată și verde  
 Ceață mentală, 47  
 alimente/suplimente care ajută, 147, 152  
 celulele virale moarte și, 19-20  
 menopauza și, 56  
 suferința cauzată de misterul glutenului și, 138  
 VEB și, 22, 25, 26-27, 28, 36, 47  
 Cei patru factori care nu iartă, 115-117. *Vezi* și  
 DDT; Metalele grele toxice; Radiații  
 Celule virale moarte, 19, 20, 24, 52, 61  
 Celulele virale moarte, 19, 20, 24, 51, 60-61  
 Explozia virală, 115-117  
 Otrăvuri virale, 19-20  
 Chips-uri din Cartofi Dulci cu Guacamole, 218  
 Chisturi

la sân, 60  
 sindromul chisturilor ovariene multiple (PCOS), 58-59  
 tiroidă. *Vezi* Noduli, chisturi, și tumori  
 Ciclu menstrual, anormal, 54-55, 56, 58  
 Cimbru, 144, 172, 180, 214  
 Cină. *Vezi* Rețete, pentru cină  
 Cireșă, 257  
 Ciuperci, 214  
 Ciuperci, Chaga, 150  
 Clătite, cu afine sălbatice, 188  
 Cocos și ulei de cocos, 144, 184, 188, 208, 210, 220, 257  
 Colesterol, ridicat, 23, 52, 65-66, 233  
 Complicații legate de sarcină și sarcina pierdută, 56-58  
 Concentrare, dificultăți de, 47.  
*Vezi* și Ceață mentală  
 Conopidă, „Orez prăjit din”, 210  
 Conopidă, 136, 144, 204, 224  
 Constipație, 23, 54, 65, 231-233  
 Crampe musculare (cârcei), 51, 258  
 Creson, 144-145  
 Creștere în greutate  
 hormonii tiroidieni și, 78  
 medicația pentru tiroidă și, 81  
 misterioasă, 22, 42-44  
 PCOS și, 58  
 perimenopauza, menopauza și, 56, 82-83  
 post-natal, 58-59  
 problemele legate de metabolism și, 41-42  
 „sindromul femeilor nebune” și, 119-120  
 sindromul lui Cushing și, 63-64  
 spanacul ajută, 148  
 VEB și, 22, 42-44, 65, 108  
 Crom, 151  
 Crucifere („goitrogenice”), legume, 136-137, 145-146. *Vezi* și legume specifice  
 Cupru  
 beneficiile suplimentelor, 152. *Vezi* și Avocado  
 pesticidele și, dermatoxinele și, 20  
 toxic, VEB care se hrănește cu, 20, 60. *Vezi* și  
 Metale grele toxice, eliminarea lor, 135-136.  
*Vezi* și Pătrunjel; Spirulina, zincul și,  
 135-136, 148-149  
 Curățarea covoarelor, ca factor de declanșare  
 a bolii virale, 14-15  
 Curcumin, 151  
 Curgerea nasului, ca factor de declanșare  
 a bolii virale, 13

Curmale, 145, 184, 192, 225, 257  
 Cushing, sindromul lui, 63-64

## D

DDT, 13, 20, 60, 117, 118, 138, 252-253  
 Depersonalizare, 27  
 Depresie, 50  
 alimente/plante aromatice pentru, 143, 150  
 experiențele femeilor, 58, 65  
 iritabilitatea și, 49  
 „totul este numai în mintea ta”, 119-120  
 copii și, 114  
 VEB și, 27, 28, 50, 58, 65  
 Dermatoxinele, 20, 24, 45, 46, 50, 60-61, 69, 142  
 Deșeuri, virale. *Vezi* Deșeuri virale  
 Deșeuri virale  
 alimente pentru eliminarea/protejarea  
 de ele, 144, 145, 150  
 cancer la tiroidă și, 68-69  
 caracteristici ale, 20-21  
 creșterea misterioasă în greutate și, 42  
 diareea cronică și, 54  
 față/ochi roșii și, 48-49  
 lupusul și, 60-61  
 producerea lor, 20, 24  
 pulsul neregulat și, 52  
 tresăriri, spasme și, 51  
 DHA și EPA, 151  
 Diabetul, de tip 2, 23, 62  
 Diagnosticul bolii glandei tiroide.  
*Vezi* și Simptome  
 analize care dau rezultate „normale” și, 4, 7, 73  
 inadvertențele analizelor medicale, 6-7  
 jocul vinovăției și, 5-6 dificultăți legate de, 4  
 reacții la, 3-6  
 VEB și. *Vezi* virusul Epstein-Barr (VEB)  
 Diaree, cronică, 54  
 Două Salate la Borcan, 198  
 Dovleac, 145, 214  
 Droguri, recreaționale, ca factor de declanșare  
 a bolii virale, 14  
 Droguri. *Vezi* Medicamente  
 Dulce, 132, 143, 159-160, 188, 190, 225  
 Dureri de încheieturi, 27, 50-51  
 Dureri în gât. *Vezi* Gât, dureri



## Dureri

## Vezi și Fibromialgie

alinare cu ajutorul frunzelor de coriandru, 144  
 experiențele femeilor, 82-83  
 insomnia și, 239, 248-249  
 refluxul acid, 53, 62-63, 157-158  
 suferința cauzată de misterul glutenului și, 138  
 VEB și, 27, 36, 50, 239

Durerile de cap, 50

## E

Eczemă, 20, 29, 45, 60, 146

Edem, 48, 108, 251

Ehlers-Danlos, sindromul, 62

Eleuthero (ginseng siberian), 152

Encefalomielită mialgică (ME), 60

EPA și DHA, 151

Epuizarea glandelor suprarenale. *Vezi* Glandele suprarenale, sindromul disfuncție imunitare a oboselii cronice (CFIDS), 59-60  
 sindromul oboselii cronice, 37, 56, 60, 61  
 constipația și, 55  
 VEB și, (18-21), (27-29), 37, 46, 47, 51, 55, 60  
 Schimbările în nivelul de energie și, 47  
 Boala Lyme și, 61 slăbiciunea musculară și, 51  
 neurologice, 27, 28-29, 46, 50-51, 54, 60  
 experiența legată de VEB, 46 oboseala și, 47

Epstein-Barr, virusul (VEB). *Vezi* și Simptome,

VEB; virusul glandei tiroide 20-23

adrenalină, întărirea cu ajutorul cortizolului, 26  
 anunțarea prezenței în fața sistemului imunitar, 21

Boala Lyme și, 61 slăbiciunea musculară și, 51  
 ca virus al glandei tiroide, 18 tipuri/varietăți, 18-19, 127

cancerul și. *Vezi* Cancer; Cancer la tiroidă; alte cancere specifice  
 cei patru factori care nu iartă și, 115-116  
 constipația și, 55  
 descoperirea, 18  
 eliminarea. *Vezi* Epuizarea glandelor suprarenale. *Vezi* Glandele suprarenale, sindromul disfuncție

epidemie/epidemie epică, 19, 36, 37, 92

Etapa întâi: Etapa Copilăriei, 20

Etapa a Doua: Etapa Războiului, 20-23

Etapa a Treia: Etapa Tiroidiană, 23-26

Etapa a Patra: Etapa Bolii Misterioase, 26-29

evoluția puterii, 34-38

experiența legată de VEB, 46 oboseala și, 47

explozia virală și, 115-116

imunitate a oboselii cronice (CFIDS), 59-60

inflamări și momente de respiro cu, 25-26

în diferite organe, 24

în interiorul tiroidei, 23-26

întărirea cu ajutorul antibioticelor, 36

neurologice, 27, 28-29, 46, 50-51, 54, 60

otrăvuri virale, 19-20. *Vezi* și Dermatoxine;

Neurotoxine, virale; Deșeuri virale; Celulele

virale moarte în organele reproducătoare ale femeilor, 23

Schimbările în nivelul de energie și, 47

sindromul oboselii cronice, 37, 56, 60, 61

VEB și, (18-21), (27-29), 37, 46, 47, 51, 55, 60

veriga autoimună, 29

Etapa inițială a VEB, 20-21

Etapa tiroidiană a VEB, 23-26

Etapa de război, a VEB, 20-23

Etapele VEB. *Vezi* virusul Epstein-Barr (VEB)

Etichetarea bolilor, una din Marile Greșeli, 103-104

Etichetele care înlocuiesc răspunsurile,

Marea Greșală a, 101-102

## F

Factori emoționali de declanșare a bolii virale

inima rănită/trădarea, 14

îngrijirea unei persoane dragi bolnave, 12

stresul financiar, 12

un deced în familie, 13-14

Factorii de declanșare a bolii virale, 11-16.

*Vezi* și factori specifici de declanșare

adevărul despre, 15-16

analogia cu focul și benzina, 16

aparitia simptomelor și, 11

care îi afectează diferit pe oameni, 15

cum funcționează, 11-12

lista lor, 12-15

singulare sau multiple, 12

Fasciita plantară, 64

Față înroșită / Ochi înroșiți, 48-49

Făină de migdale, 188, 222

## Femei.

*Vezi* și Perimenopauza și menopauza sunt luate în serios, 73

analize cu rezultate „normale”, în pofida

condiției medicale, 73, 75

bufeuri de căldură și transpirații nocturne, 36, 48, 56

cancer la sân, 59, 113, 132

de ce atât de multe simptome le afectează, 65-66

infertilitate, pierderea sarcinii și complicațiile legate de sarcină, 56-58, 150

PCOS și, 29, 58-59, 144, 150

primele simptome misterioase VEB și, 36-37  
 recunoașterea medicamentelor pentru tiroidă și, 82-83

„sindromul femeilor nebune”, „totul este în mintea ta”, 36-37, 119-120

Fenicul, 145, 172, 198

Fibrom chistic, 62

Fibrom pulmonar, 62

Fibromialgie, 29, 37, 56, 60, 61

Ficat, probleme, somnul și, 250, 255.

*Vezi* și Alimente și nutriție; Referințe la rețete

Foame, constantă, 44

Frecvențe prin care tiroidele comunică, vindecarea cu ajutorul lor, 229-230

Frig, sensibilitate sporită la, 47

Frisoane, 47-48

Fructe de pădure, 143, 186, 192, 200, 222, 226, 257. *Vezi* și Soc; Afine sălbatice

Fructele

beneficii ale, 160-161

Frunze de coriandru, 144, 157-158, 170, 190, 192, 198, 200, 208, 210, 218, 233, 257

Frunze de urzici, 151

Furnicături și amorțeală, 51, 143.

*Vezi* și Sindromul lui Raynaud

Furnicături și amorțeală, 51, 144.

*Vezi* și Sindromul lui Raynaud

Fursecuri, cu zmeură, 220

## G

Gât, dureri în, 17-18, 20-21, 25, 40, 62-63, 65-66, 135, 136

Gât, senzație de încheștare în, 53

Germenii și lăstari, 145, 256

Ghimbirul, 145, 170, 180, 192, 210, 257

Ginseng siberian (Eleuthero), 152

Glandele suprarenale

alimentele/suplimentele care susțin, (143-148), (148-152), 258

analizele pentru hormonii tiroidieni și, 74

căderea/subțierea părului și, 44-45

dezechilibrele menstruale și, 54-55

fibromialgia și, 60

hipoglicemia, diabetul și, 62

hipotiroidia și, 39-40, 42

hormonii tiroidieni și, 32-34, 75, 78-79

insomnia și, 239-240, 251, 253, 255-256

medicamentele pentru glanda tiroidă și, 43

oboseala glandelor suprarenale, 28, 44, 46 50-51, 59, 251-252, 255-256

pierderea libidoului și, 54

Regenerarea Tiroidei și, 154

schimbarea stării emoționale și, 49

schimbările nivelului de energie și, 74

schimbările pulsului cardiac și, 52

Sindromul lui Cushing și, 63

textura părului și, 45

tremurul mâinilor și, 51

VEB și, 33-34

Gluten, evitarea lui, 138

Guacamole, 218

Gustul metalic din gură 53

Gust, modificarea simțului, 53

Gustări. *Vezi* Rețete, gustări; Rețete, combinații de alimente pentru vindecarea glandei tiroide

Gustul metalic din gură, 53

Gușă, 18, 53, 77-78, 136-137

## H

Hepatita C, 23, 29, 64

Hidrosol de argint (argint coloidal), 150

Hipertensiune, 52, 65

Hipertiroidie, descrierea și semnificația simptomelor, 39-40

Hipertiroidie, VEB și, 25

Hipoglicemie, 62, 143

Hipotiroidie. *Vezi* și Tiroidita lui Hashimoto ca boală autoimună, 29

ca simptom VEB, 24-25, 29



descrierea și semnificația simptomelor, 38-39  
foamea constantă și, 44  
problemele legate de densitatea oaselor și, 41  
tipuri de VEB care cauzează, 18  
Hormonii, tiroidei. *Vezi* Hormonii tiroidieni

## I

Infertilitate, pierderea sarcinii, complicații legate de sarcină, 36, 56-59  
Inflamația drept cauză a bolii, Marea Greșeală a, 103-105  
Inimă frântă/trădare, ca factor de declanșare a bolii virale, 14  
Insecticidele folosite în casă, 13.  
*Vezi* și Pesticide și erbicide  
Insomnia.  
*Vezi* și Cauzele ei, 46-47  
ca factor de declanșare a bolii virale, 15  
nu tiroida este cauza ei, 45-46  
tiroida și, 8-9, 32, 239-241  
VEB și, 27  
Iod  
alimente/suplimente care conțin, 143, 149, 151, 229, 230  
deficitul de, 36, 40, 53, 77-78  
griji referitoare la, 133-135  
radioactiv, tratamente cu, 128-129, 131-132, 264  
tonic homeopatic cu, 228  
Iritabilitate, 49

## Î

Înghețată din Afine Sălbatică și Banane, 220  
Îngerul Somnului, 263  
Înotul pe timp vară, ca factor de declanșare a bolii virale, 15

## J

Jocul vinovăției aruncate pe gen,  
Marea Greșeală a, 111-113  
Jocul vinovăției, 5-6

## K

Kale, 145, 212, 225  
Kelp, 180, 192, 196

## L

Lămâile și limele, 146-147, 176, 184, 196, 198, 204, 212, 218, 257  
Legume, sos pentru ele, 204.  
*Vezi* și legume specifice  
Lemn dulce, 150, 257  
Libidoul, pierderea lui, 54, 231-233  
Limbă, umflată, 53  
Limfedem, 43, 48-49  
L-lizină, 150. *Vezi* și Cartofii; Semințele de susan  
L-tirozină, 150, 228. *Vezi* și Cartofii;  
Semințele de susan  
Luna de detoxificare a metalelor grele  
(Programul de Regenerare a Tiroidei), 156-158  
apneea și, 251  
cancerul la tiroidă și, 67, 68, 71  
care conțin produse derivate, ca factor de declanșare a bolii virale, 14-15  
consumul cârnii de porc și, 139  
deficitul de zinc și, 136  
deșeurile virale și, 19  
neurotoxinele virale și, 19-20.  
somnul este afectat de, 249-250, 253, 255  
unul din cei patru factori care nu iartă, 116-117 *Vezi* și Neurotoxinele, virale  
Luna de detoxificare a metalelor grele, 156-157  
cum te poți vindeca atunci când, 158-159  
și beneficiile legate de somn, 258  
Luna Eliminării Virusului Glandei Tiroide (Programul de 90 de Zile), 158-161  
Luna purificării ficatului, sistemului limfatic și intestinelor (din Programul de Regenerare a Glandei Tiroide), 155-156  
Lupus, 29, 49, 60-61

## M

Magneziu, 151  
*Vezi* și Sparanghel; Țelină; Mango  
Magneziu, deficitul de, 51

Magneziu, glicinat de, 258  
Mandarine. *Vezi* Portocale și mandarine  
Mangan, *Vezi* și Nuci  
Mango, 146, 192, 200, 225, 257-258  
Marile Greșeli, despre.  
*Vezi* Marile Greșeli referitoare la bolile cronice  
Marea Greșeală nr. 1: Confuzia autoimună, 95-97  
Marea Greșeală nr. 2: Concepția greșită referitoare la bolile misterioase, 99  
Marea Greșeală nr. 3: Etichetele confundate cu răspunsurile, 101-102  
Marea Greșeală nr. 4: Inflamația privită drept cauză, 103-105  
Marea Greșeală nr. 5: Mitul metabolismului, 107-109  
Marea Greșeală nr. 6: Jocul vinovăției aruncate pe gene, 111-113  
Marea Greșeală nr. 7: Ignorarea celor patru factori care nu iartă, 115-117  
Marea Greșeală nr. 8: Totul există numai în mintea ta, 119-120  
Marea Greșeală nr. 9: Tu ți-ai creat singur boala, 121-123  
Marile Greșeli referitoare la bolile cronice, privire de ansamblu, 90-91  
confruntarea cu adevărul referitor la, 91-92, 99  
exemple care conferă o perspectivă asupra, 88-89, 91-93  
încețoșarea gândurilor oamenilor, 91  
libertatea de alegere și, 90  
o punte de legătură către o sănătate mai bună și, 87-88  
Marile Greșeli referitoare la ea.  
*Vezi* Marile Greșeli referitoare la bolile cronice, vindecată, povestea unei femei, 231-234  
algele ca aliment care ajută, 143  
frecvențe vindecătoare emise de o altă tiroidă, 228-229  
hipotiroidie împreună cu, 40  
iodul și, 36, 133-135  
pierderea libidoului și, 54  
Marile Greșeli referitoare la.  
*Vezi* Marile Greșeli referitoare la bolile cronice  
Marile Greșeli și.  
*Vezi* Marile Greșeli referitoare la bolile cronice  
viața fără tiroidă și, 131-132 în ficat, 22-23  
căutarea unui cămin pe termen lung în interiorul corpului, 22

funcția inițială, benefică, 35-36  
„infecții din trecut” și infecții curente, 22-23  
mononucleoza și, 18, 20, 20-22, 23-24, 37, 57-58, 92, 144, 149-150  
perioada de cuibărire, 22-23  
progresul, 20-29  
unde de modernizare care se transformă în ceea ce există, 35  
Mâini care tremură, 51  
Mâini și picioare reci, 47, 231-233  
Mâini și picioare umflate, 49  
Mâini, care tremură, 51  
Medicamente prescrise excesiv, ca factor de declanșare a bolii virale, 14  
pentru tiroidă. *Vezi* Medicamentele pentru glanda tiroidă  
prescrierile „prietenosă cu virusul” ca factor de declanșare a bolii virale, 14  
Medicația pentru tiroidă, 77-83  
adevărul despre hormoni tiroidieni, 78-79  
atrofia tiroidei și, 80-81, 144, 146, 147  
cauzele simptomelor în poftă, 79  
întărirea VEB și, 77-78  
motivele pentru care *Vezi* rezultate, 78  
natural vs. sintetic vs. produs de organism, 78-79  
nivele ale revelației, 82-83  
renunțarea graduală la, 81-83  
testele TSH și, 79-80  
tratarea bolii cu organe de origine animală și, 77  
VEB și, (77-83)  
Melatonina, 257. *Vezi* și Cartofii dulci  
Menopauză. *Vezi* Perimenopauza și menopauza  
Mercur. *Vezi* și Metalele grele toxice  
ADHD și, 27  
antidoturi pentru eliminarea sa, 144  
ca factor de declanșare a bolii virale, 13, 19  
ceața mentală și, 47  
forme de, 13  
gustul metalic din gură și, 53  
iritabilitatea și, 49  
isteria generată de, 119-120  
moștenit de la părinți, 112  
pierderea memoriei și, 47  
plombe dentare, 12-13  
transpirația excesivă și, 48  
tremurul mâinilor și, 51  
tresăririle, spasmele și, 51  
Mere, 146, 170, 224, 256



## Metabolism

- creșterea misterioasă în greutate și, 42, 107-109
- hormonii tiroidieni și, 32
- menirea tiroidei și, 31
- mitul, ca Mare Greșeală, 107-1109
- probleme, 41-42
- sensibilitatea la frig (amplificată) și, 47

## Metalele grele toxice.

Vezi Referințe la metalele grele

## Metalele grele, toxice. Vezi și Mercurul

- haos cauzat de, 116-117
- hrănirea EBV, simptomele cauzate de, (47-52), 53, 54, 58, 62-63

## Mic dejun. Vezi Rețete, pentru micul dejun

Miere, neprocesată, 146, 172, 176, 184, 188, 210, 257

Migrene, 27, 50, 65, 122

Mirosul, modificarea acestui simț, 53

Moarte în familie, ca factor de declanșare a bolii virale, 12-14

Monolaurin, 150

Mononucleoza și simptomele ei, 18, 20, 20-22, 23-24, 37, 57-58, 92,

MSG, toxicitate, 249-250

MTHF. Vezi 5-MTHF

MTHFR, Mutația genei, 59, 149

Scleroză multiplă (MS), 61

Mucegai, 13, 16, 36

Mușcături/înțepături ale insectelor, ca factor de declanșare a bolii virale, 15

Mutația genei MTHFR și, 59

necesitatea replicării, 12

perioada de, 128

povestea unei femei, 231-233

pregătirea pentru, 127-128

Mutațiile genetice, 59, 60-61, 108, 111-113, 116-117, 148

## N

### Neurotoxine, virale

- afecțiunile țesutului conectiv și, 62
- agitația și, 50
- alimentele care protejează de, 143-144, 145, 146, 147, 148
- anxietatea și, 49-50, 253

apneea și, 256

boala celiacă și, 63

cancer la tiroidă și, 69

caracteristicile, 19-20

ceața mentală și, 47

constipația și, 54

contractia gâtului și, 53

creșterea misterioasă în greutate și, 42

durerile de cap, migrenele și, 50

durerile și, 50

epuizarea și, 46, 97

etapa bolii misterioase și, 27

etapa tiroidei a evoluției VEB și, 24

fasciita plantară și, 64

fibromialgia și, 60

furnicături, amorțeli și, 51

gustul metalic din gură și, 53

insomnia și, 243-244, 253

iritabilitatea și, 49

lupusul și, 60-61

mâini/picioare umflate și, 49

măinile/picioarele reci și, 47

modificarea simțului gustului/mirosului și, 53

neregularitățile pulsului și, 51-52

presiunea în zona pieptului și, 52

punctele care plutesc prin fața ochilor și, 55

puterea, 20

rănile care nu se vindecă și, 60

scăderea producției de, vindecarea și, 158

schimbarea nivelului de energie și, 47

schimbarea stării emoționale și, 49

scleroza multiplă (MS) și, 61

sensibilitate la frig (amplificată) și, 47, 97

sindromul lui Raynaud și, 63

sindromul oboselii cronice,

bolile asociate și, 60

sindromul picioarelor agitate și, 50

slăbiciunea musculară și, 51

suferința misterioasă cauzată de gluten și, 138

suplimentele care protejează de, 148, 149, 150, 52

transpirația excesivă și, 48

tremurul mâinilor și, 51

tresăriri, spasme și, 51

țuit în urechi și, 52

vederea încețoșată / alte probleme legate de vedere și, 55

vertij, boala lui Ménière, amețeală, probleme de echilibru și, 53

Nivelul de energie, schimbări la nivelul, 47

## Noduli, chisturi și tumori.

Vezi și Cancerul la tiroidă ca boală autoimună, 29

alimente/suplimente care ajută, (142-144),

(145-150), 225, 226

boala paratiroidelor și, 65

descrierea și semnificația simptomelor, 41

extirparea tiroidei și, 131-132

VEB și, 18, 23, 26, 41

vindecată, povestea unei femei, 231-234

Nuci, 146, 159, 184, 196, 198, (208-212), 214,

220. Vezi și Făină de migdale

## O

Oboseală, 46. Vezi și Epuizare

Ochi exoftalmici, 39, 55

Ochii

exoftalmici, 39, 55

puncte care plutesc prin fața, 27, 55

vedere încețoșată, alte probleme, 55, 136

Orz verde, pulbere, 150, 157-158, 190

Otrăvuri, virale, 19-20

Ouă, evitarea lor, 137

## P

Papaya, 146, 186, 192, 226

Paratiroide, boala, 64

Paratiroide, glandele, purificarea/protejarea lor, 146

„Parmezan” din Nuci de Brazilia cu Busuioc, 214

Păr, schimbarea texturii, 45

Păr, subțiere și cădere, 32, 36, 44-45, 61,

82-83, 231-233

Pătrunjel, 146, 170, 180, 198, 204.

Vezi și Suc de castraveți

Pătrunjel; Spirulina, zincul și, 135-136, 148-149

Pere, 146, 192, 226

Perimenopauza și menopauza fierbințea, 48

Perimenopauza și menopauza, 4, 22, 24, 37,

44, 56, 65, 83, 120. Vezi și „Sindromul femeilor

nebune”; Bufeuri de căldură și transpirații

nocturne

Pesticide și erbicide

afecțiunile neurologice și, 253

afecțiunile țesuturilor conective și, 62

alimente pentru eliminarea lui, 143, 144, 145

anxietatea și, 252-253

apneea și, 251

beneficiile suplimentelor, 152.

bufeuri de căldură, transpirații nocturne și, 48

ca factor de declanșare a bolii virale, 12,

13, 112

cancerul la tiroidă și, 41, 67, 69, 71

crampele musculare și, 51

creșterea misterioasă în greutate și, 42

DDT, 12, 20, 60, 115, 116, 138, 253

disconfortul legat de menopauză și, 56

eczeme, psoriazis și, 60

hormonii tiroidieni și, 32

insecticidele din casă, 11

origini, dezvoltarea, 36

pesticidele și, dermatoxinele și, 20

produsele agricole și, 256

produsele din carne de porc și, 139

produsele din porumb și, 138-139

produsele din soia și, 139

tumorile la tiroidă și, 41

VEB și, 20, 32

Vezi și Avocado toxic, VEB care se hrănește cu, 20, 60.

Vezi și Metale grele toxice, eliminarea lor, 135-136.

Piele. Vezi și Acnee; Eczemă; Psoriazis;

sindromul lui Raynaud și, 63

Urticharie decolorare, 55-56, 63-64

uscată, crăpată, 39, 54

Piept, presiune în zona, 52

Pierdere sarcinii, 56-58

Pierderi ale memoriei, 27, 47, 83

Plante și suplimente, vindecătoare, 148-152.

Vezi și plante specifice; suplimente specifice

Porc, evitarea cărnii de, 139

Portocale și mandarine, 146-147, 190, 192,

200, 202, 226

Porumb, evitarea, 138-139

Prânz. Vezi Rețete, pentru prânz

Probleme digestive, somnul și, 248-250, 255, 256.

Vezi și Alimentele și nutriția; Referințe la rețete

Probleme legate de echilibru. Vezi Vertij

Programul de Regenerare a Glandei Tiroide

în 90 de Zile, 153-161

despre: privire de ansamblu și selectarea

opțiunilor, 153-155

Planul A: Luna Purificării Ficatului, Sistemului

Limfatic și Intestinilor, 155-156



Planul B: Luna Detoxificării Metalelor Grele, 156-158  
 Planul C: Luna Eliminării Virusului Glandei Tiroide, 158-161  
 Programul de Regenerare a Glandei Tiroide în 90 de Zile; *Referințe la rețete* care persistă, 128  
 ce este, 18  
 cea mai ușoară modalitate de, 20-21  
 comunitățile medicale și, 15-16  
 conștientizarea lui, 17  
 despre: privire de ansamblu asupra tehnicilor, două tiroide care comunică în vederea, 229-230  
 eliminarea tuturor celulelor VEB, 127  
 explicarea lui, 7-9, 15-16  
 frecvențele emise de două tiroide și, 229-230  
 găsirea propriei căi, 128  
 impactul cu implicații ample al, 8-9  
 invaziv, 8  
 linii directe pentru, 141-142  
 pătrundere adânc în interiorul corpului, 22  
 Prostata și cancerul la prostată, 23, 66, 68  
 Prostata, luată ca țintă de VEB, 23  
 Psoriazis, 20, 29, 50, 60, 148  
 Pulsul cardiac, schimbări ale, 51-52  
 Punte către o stare de sănătate mai bună.  
*Vezi și* Marile Greșeli referitoare la bolile cronice și, 87  
 „experții” și, 88  
 tratarea bolilor cronice și, 87-88

## R

Radiații, 252  
 alimente care le extrag din glanda tiroidă, 143, 146  
 care afectează somnul, 253  
 nucleare, unul din cei patru factori care nu iartă, 18, 115, 132  
 Raynaud, sindromul lui, 63  
 Răgușeală, 53-54  
 Răni emoționale, somnul și, 250-251  
 Rănilor ca factor de declanșare a bolii virale, 14  
 Rănilor, care nu se vindecă, 59-60  
 Regenerarea Glandei Tiroide. *Vezi* Programul de Regenerare a Glandei Tiroide în 90 de Zile

Rețete, combinații rapide pentru vindecarea glandei tiroide, 224-226  
 Afine Sălbatică + Papaya, 226  
 Banane + Dulce, 225  
 Conopidă + Mere, 224  
 Kale + Mango, 225  
 Mandarine + Zmeură, 226  
 Pere + Arugula, 226  
 Roșii + Spanac, 224  
 Țelină + Curmale, 225  
 Rețete, gustări, 217-223.  
*Vezi și* Rețete, combinații rapide pentru vindecarea glandei tiroide Guacamole, 218  
 Fursecuri cu Zmeură, 222  
 Înghețată din Afine Sălbatică și Banane, 220  
 Rețete, pentru cină, 207-215  
 Rețete, pentru micul dejun, 183-193  
 Rețete, pentru prânz, 195-205  
 Rețete, sucuri/ceaiuri/ape îmbogățite/supe, 165-181  
 despre: tonicele infuzate cu lumină, 227-228  
 Ceai pentru Vindecarea Glandei Tiroide, 172  
 Ridichile, 147, 198, 204  
 Ritm cardiac neregulat (palpitații, aritmie, puls ectopic), 51-52  
 cauzele, 51-52  
 alimente care ajută, 144, 150  
 deșeurile virale care cauzează, 19  
 experiențele femeilor, 65, 83  
 VEB și, 19, 25-26, 27, 51  
 Rodii, 147, 192, 200, 258  
 Roiniță, 150, 172, 257  
 Roșii uscate la soare, sos din, cu anghinare, cu legume crude, 204  
 Roșii, 147, 196, 202, 204, 208, 214, 218, 224  
 Rubidiu, 152

## S

Salata Verde, 147, 258  
 Salată de fructe și verdețuri, 200  
 Salate. *Vezi* Rețete, pentru prânz  
 Sarcoidoză, 62  
 Scădere în greutate, 44, 78, 108,  
 Scăldarea la soare, tehnica, 228  
 Scăldatul la soare al fluturului, 228  
 Schimbarea stării emoționale, 49, 65

Schimbări hormonale, ca factor de declanșare a bolii virale, 14  
 înlocuirea hormonilor, 32-33, 78, 231  
 Seleniu, 151. *Vezi și* Nuci; Germeți și lăstari  
 Semințe de susan, 147, 210, 222  
 Semințele de cânepă, 147, 196, 220  
 Smoothie pentru detoxifierea metalelor grele, 190  
 alimente/suplimente pentru, 144, 146, 147, (149-152), 156-157, 263  
 metalele grele, detoxifiere, 128  
 Smoothie, pentru detoxifierea metalelor grele, 190  
 Smoothie, pentru vindecarea glandei tiroide, 192  
 Simptome, EBV. *Vezi și* simptome specifice despre: privire de ansamblu referitoare la semnificația lor, 38  
 definirea și semnificația lor, 39-66  
 de ce sunt afectate foarte multe femei, 65-66  
 evoluția VEB și dificultățile de diagnosticare, 35-38  
 Etapa Întâi: Etapa Copilăriei, 20  
 Etapa a Doua: Etapa Războiului, 20, 21, 22, 23  
 Etapa a Treia: Etapa Glandei Tiroide, 23-26  
 Etapa a Patra: Etapa Bolii Misterioase, 26-29  
 perspectiva istorică, 35-38  
 primele cazuri de, 36-37  
 problemele tiroidei ca, 7-9  
 progresul lor, în funcție de etape, 20-29  
 Simptomele, tiroidei. *Vezi și* boala lui Graves; tiroidita lui Hashimoto; hipertiroidie; hipotiroidie; Noduli, chisturi și tumori; Simptomele VEB; simptome specifice  
 apariția lor, 11  
 definirea și semnificația lor, 39-55  
 despre: privire de ansamblu asupra semnificației lor, 38  
 diferite probleme de sănătate confundate cu niște probleme separate, 55-66.  
*Vezi și* probleme specifice  
 evoluția VEB și dificultățile de diagnosticare, 35-38  
 tiroida ca victimă blamată în mod greșit și, 7-9, 37-38  
 Sindromul bipolar, 26, 27, 49  
 Sindromul Chisturilor Ovariene Multiple (PCOS), 58-59, 144, 150  
 Sindromul deficitului de atenție/hiperactivității (ADHD), 26-27, 47, 56, 58  
 „Sindromul femeilor nebune” și, 119-120  
 Sindromul oboselii cronice. *Vezi* Epuizare

Sindromul picioarelor agitate, 27, 50, 65  
 Sirop de arțar, 147, 188, 222  
 Sistemul imunitar  
 gata să elimine VEB din organism, 127.  
 păstrarea în formă a, 127-128  
 războiul tiroidei cu VEB, 20-23  
 sistemul imunitar personalizat al, 24-25  
 VEB distragă atenția, 24  
 VEB își anunță prezența în fața, 20-21  
*Vezi și* Vindecarea organismului de, 24-25  
 Slăbiciune, musculară, 51  
 Smochine, 147-148, 192, 220  
 Soc, 152  
 Soia, evitarea ei, 139  
 Somnul, aspecte care împieteză asupra lui  
 oboseala glandelor suprarenale, 251, 255-256  
 activitatea virală, 249  
 alimente care ajută, 257-258  
 alte probleme neurologice, 253  
 anxietatea, 244, 249, 252-253, 256  
 apneea, 251, 256  
 cauzele ei, 249-253  
 identificarea, 247-253  
 metalele grele toxice, 249  
 problemele digestive, 249-250, 255, 256  
 problemele ficatului, 250, 255  
 rănilor emoționale, 250-251  
 toxicitatea MSG, 249  
 vindecarea, 255-259  
 Somnul. *Vezi și* Insomnie; Somnul, factori care îl afectează  
 alimente care ajută, 257-258  
 alocația somnului, 244-245  
 beneficiile viselor „urâte”, 261-262  
 ca drept divin, metafizic, 243  
 cum funcționează mecanismul somnului, 243-244  
 datorie, 244  
 depozitul de bunăstare al, 245-246  
 fereastra sacră a, 258-259  
 importanța somnului, 240  
 legile somnului, 244-245  
 suportul spiritual (Îngerul Somnului), 259  
 valoarea preventivă a, 240  
 valoarea vindecătoare a, 240  
 Sos din Roșii Uscate la Soare și Anghinare cu Legume Crude, 204  
 Sos pentru legume, 204  
 “Sos Dressing Ranch,” 198  
 Spaghete, „Bologneză” de dovleac, 214



Spanac, 148, 192, 198, 202, 224, 258  
 Spanac, supă de, 202  
 Sparanghel, 148, 198, 204, 258  
 Spasme, 51, 145, 249  
 Spirulină, 132, 149, 157, 190  
 SSPT (sindromul stresului post-traumatic), 52  
 Stomac, cancer la, 134  
 Streptococcus, bacteria, 36, 63  
 Stresul financiar, ca factor de declanșare a bolii virale, 14  
 Struguri, 257  
 Sucuri. *Vezi* Rețete, sucuri/ceaiuri/ape îmbogățite/supă  
 Suc de Țelină, 166  
 Suc de Castraveți, 168  
 Supă de Spanac, 202  
 Suc pentru Vindecarea Glandei Tiroide, 170  
 Supă pentru Vindecarea Glandei Tiroide, 180  
 Supă, de spanac, 202  
 Supă, pentru vindecarea glandei tiroide, 180  
 Suplimente și plante aromatice, vindecătoare, 148–152. *Vezi* și plante specifice; suplimente specifice

## T

Tăitei din Dovlecei Zucchini cu Sos Pesto, 196  
 Temperatura corpului, fluctuații, 48.  
*Vezi* și Bufeuri de căldură și transpirații nocturne;  
 Transpirație, excesivă  
 Terci de mere cu scorțișoară și stafide, 184  
 Tinnitus (bâzâit/țuit în urechi), 27, 52–53  
 Tiroidă, glanda  
 adevăratul scop al, 31–33  
 alimentele/suplimentele care susțin hormonii ca al doilea creier/centru de date, 31–32  
 hormonii (T4 și T3), 32–33, 39, 82, 132  
 hormonii (TSH și TRH), 33, 73, 74–75, 79–80, 232, 233  
 legătura cu glandele suprarenale, 33–34.  
*Vezi* și Glandele suprarenale  
 regenerarea ei chiar dacă nu mai există, 128–129  
 testele pentru hormoni, 74–75  
 tiroidieni, 143, 144, 145, 146, 151, 152  
 VEB în (Etapa a Treia a VEB), 23–26  
 viața fără, 127–129

Tiroidă mărită, 25, 39, 40–41, 54  
 Tiroidă, boala ei. *Vezi* și boala lui Graves;  
 tiroidita lui Hashimoto; Hipertiroidie; Hipotiroidie;  
 Noduli, chisturi și tumori; Cancer la tiroidă  
 analogia cu clovnul, 37–38  
 diagnosticarea. *Vezi* Diagnosticarea bolii glandei tiroide  
 cauza, 5–6. *Vezi* și Virusul glandei tiroide  
 progresul pe calea către vindecare, 12–13  
 Despre Marile Greșeli. *Vezi* Marea Greșală  
 referitoare la misterul bolilor cronice  
 și la frustrările generate de acestea, 3–6  
 ca simptom al unei boli mai ample, 7–8, 37–38. *Vezi* și Virusul Epstein-Barr  
 corpul tău și, 5  
 progresul VEB și, 23–26. *Vezi* și Virusul Epstein-Barr (VEB)  
 responsabilitatea pentru, 5–6  
 „tu îți crezi singur boala”, Marea Greșală, 121–123  
 (VEB); simptomele virusului glandei tiroide.  
*Vezi* Simptome, VEB; Simptomele, glandei tiroide; simptome specifice  
 Tiroidă, cancer la, 67–71  
 alimente/suplimente care previn/tratează, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 226  
 cum apare, 69–70  
 dezvoltarea, evoluția, 68–69  
 extirparea tiroidei și, 131–132  
 formula de vindecare, 71  
 frecvențe vindecătoare emise de o altă tiroidă, 228–229  
 introducerea autorului referitoare la Spirit și, 67  
 iodul și, 133  
 perspectiva istorică, 67–68  
 tipuri de VEB care cauzează, 18  
 VEB, toxinele și, 23, 26, 41, 68–71, 116–117  
 Tiroidă, Ceai pentru Vindecarea ei, 172  
 Tiroidă, hormonii ei (T4 și T3), 32–33, 39, 80, 132  
 Tiroidă, hormonii ei (TSH și TRH), 33, 73, 74–75, 79–80, 232, 233  
 Tiroidă, Smoothie pentru Vindecarea ei, 192  
 Tiroidă, Sucul pentru Vindecarea ei, 170  
 Tiroidă, Supă pentru Vindecarea ei, 180  
 Tiroidita lui Hashimoto și, 40  
 creșterea misterioasă în greutate și, 42–44  
 hormonii tiroidieni și, 75, 81  
 infertilitatea, pierderea sarcinii, complicațiile legate de sarcină și, 56–57, 58  
 iodul și, 133–134

medicamentele pentru tiroidă, analizele TSH și, 79–80  
 pierderea libidoului și, 54  
 Tiroidita lui Hashimoto, 40  
 boală autoimună, 29, 88  
 descrierea și semnificația simptomelor, 40–41  
 diagnosticarea ei, 7  
 privită ca hipotiroidie avansată, 25  
 VEB și, 18–19, 28, 29, 40–41  
 Tiroidită. *Vezi* Tiroidita lui Hashimoto  
 Tirozină. *Vezi* L-tirozină; Cartofi; Semințe de susan  
 Tonic homeopatic, 134, 228  
 Tonice infuzate cu lumină, 227–228  
 Tonice, 155, 156, 168, 174, 227–228  
 Transpirație, excesivă, 48, 65. *Vezi* și Puseuri de căldură și transpirații nocturne  
 Trădare, ca factor de activare a virusului, 14  
 Trăsări și spasme, 51, 249–250  
 Trifoi roșu, 152  
 Tumori. *Vezi* Noduli, chisturi și tumori  
 Turmeric, 148, 180, 253. *Vezi* și Curcumin

## T

Țelină, 148, 170, 180, 198, 202, 210, 225, 258  
 Țelină, Suc de, 154–155, 156, 157, 158–159, 166

## U

Unghii, fragile/zimțate, 54  
 5-MTHF (5-metiltehidrofolat), 150  
 Urticarie, 17, 20, 60, 231, 232  
 Usturoi, 148, 180, 196, 198, 202, 204, (208–214), 218, 258

## V

Vedere. *Vezi* Ochi  
 Vertij, amețeală, boala lui Ménière, probleme legate de echilibru, 27, 53, 231  
 Vindecarea corpului. *Vezi* și Alimente și nutriție;  
 Vindecarea, rănilor, 59–60

Virus. *Vezi* Virusul Epstein-Barr (VEB); virusul glandei tiroide  
 Virusul glandei tiroide.  
*Vezi* și Virusul Epstein-Barr (VEB)  
 invaziv, 8  
 puterea de a opri, această carte și, 8  
 regenerarea glandei tiroide, 132  
 resăriri, spasme și, 51  
 scăldatul în soare al fluturului, 228  
 simptome inițiale, 17  
 somnul, digestia și, 256  
 suplimente, 148  
 tonice infuzate cu lumină, 227–228  
 tu ca expert în glanda tiroidă și, 8  
 ușor de luat (molipsitor), 17  
 VEB și, 59, 148  
 Vise, urâte, beneficiile lor, 261–262  
 Vitamina B-complex, 151  
 deficit de vitamina B, ca factor de declanșare a bolii virale, 13  
 Vitamina C, 145, 146, 147, 148–149.  
*Vezi* și Lămâi și lime; Portocale și mandarine  
 Vitamina D, 151  
 Voce, schimbări ale, 53  
 Vopseaua proaspătă, ca factor de declanșare a bolii virale, 15

## Z

Zahăr din cocos, 222  
 Zinc  
 algele și, 143  
 alimente care îl conțin, 145, 146  
 deficit, unghii fragile/zimțate și, 54  
 deficitul de, ca factor de declanșare a bolii virale, 13  
 funcții și beneficii, 148  
 griji legate de, 135–136  
 iodul și, 135  
 suplimente cu, 135–136, 148  
 Zmeură, Fursecuri cu, 222  
 Zmeură. *Vezi* Fructe de pădure



# Mulțumiri

Vă mulțumesc, Patty Gift, Anne Barthel, Reid Tracy, Louise Hay, Margarete Nielsen, Diane Hill, tuturor celor de la Hay House Radio și restului echipei de la Hay House, pentru credința și angajamentul vostru de a răspândi mesajul Spiritului în întreaga lume, cu scopul de a transforma viața oamenilor în bine.

Gwyneth Paltrow, Elise Loehnen și dedicata voastră echipă de la GOOP, dedicația și generozitatea voastră mă inspiră profund.

Dr. Alejandro Junger, cuvintele nu pot descrie aprecierea pe care ți-o port.

Dr. Prudence Hall, îți mulțumesc pentru binecuvântarea acordată de tine cuvintelor Spiritului. Ceea ce faci pentru pacienții tăi dă un sens nou, eroic, cuvântului *doctor*.

Dr. Christiane Northrup, devoțiunea inepuizabilă cu care te ocupi de sănătatea femeilor a devenit o nouă stea în acest univers.

Dr. Habib Sadeghi, lumina pe care o aduci în această lume este legendară.

Dr. Richard Sollazzo, loialitatea ta pentru cei care suferă este imensă și neabătută.

Craig Kallman, îți mulțumesc pentru susținerea, recomandările și prietenia ta de-a lungul acestei călătorii.

Chelsea Field și Scott, Wil și Owen Bakula, mă întreb cum de sunt atât de binecuvântat ca să vă am în viața mea? Sunteți niște adevărați cruciați pentru cauza Mediumului Medical.

Nanci Chambers și David James, Stephanie și Wyatt Elliott, nu vă pot mulțumi îndeajuns pentru prietenia și pentru încurajările voastre.

Grace Hightower De Niro, Robert De Niro, și familia voastră, sunteți niște ființe minunate.

Le mulțumesc următoarelor suflete pline de iubire, a căror loialitate o prețuiesc: Kimberly și James Van Der Beek; Nena, Robert și Uma Thurman; Jessica Seinfeld; Demi Moore; Peggy Rometo; Debbie Gibson; Jenna Dewan Tatum; Carol, Scott și Christiana Ritchie; Peggy Lipton, Kidada Jones și Rashida Jones; Naomi Campbell; Jamie-Lynn Sigler; Caroline Fleming; Amanda de Cadenet; Sophia Bush; Maha Dakhil; Bhavani Lev și Bharat Mitra; Woody Fraser, Milena Monrroy, Midge Hussey și tuturor celor de la Hallmark's Home & Family; Morgan Fairchild; Patti Stanger; Catherine, Sophia și Laura Bach; Annabeth Gish; Robert Wisdom; Kelly Noonan; Danielle LaPorte; Nick și Brenna Ortner; Jessica Ortner; Mike Dooley; Dhru Purohit; Kris Carr; Kate Northrup; Kristina Carrillo-Bucaram; Ann Louise Gittleman; Jan și Panache Desai; Ami Beach și Mark Shadle; Brian Wilson; Robert și Michelle Colt; John Holland; Martin, Jean, Elizabeth și Jacqueline Shafiroff; Kim Lindsey; Jill Black Zalben; Alexandra Cohen; Christine Hill; Carol Donahue; Caroline Leavitt; Michael Sandler și Jessica Lee; Koya Webb; Jenny Hutt; Adam Cushman;



onia Choquette; Colette Baron-Reid; Denise și Carmel Joy Baird. Vă prețuiesc enorm pe toți.

Le mulțumesc tuturor doctorilor și celorți terapeuți din lume pentru compasiunea lor, care a schimbat în bine viața atâtor oameni. În un respect enorm pentru toți. Doresc să îi amintesc dintre aceștia pe: Dr. Deanna Smith, Dr. Ron Steriti, Dr. Nicole Galante, Dr. Iana Lopusny, Dr. Dick și Noel Shepard, Dr. Aleksandra Phillips, Dr. Chris Maloney, Drs. Rosca și Gregory Haag, Dr. Dave Klein, Dr. Deborah Kern, Dr. Darren și Suzanne Boles, Dr. Deirdre Williams și regretatul Dr. John McMahon, Dr. Jeff Feinman și Dr. Robin Karlin. Este o onoare să vă pot numi prieteni. Vă mulțumesc pentru dedicația cu care vă ocupați la vindecarea oamenilor.

Le mulțumesc lui David Schmerier, Kimberly S. Grimsley și Susan G. Etheridge pentru că m-au îngrijit.

Le adresez mulțumiri calde lui: Muneza Ahmed; Gretchen Manzer; Kimberly Spair; Stephanie Tisone; Sepideh Kashanian și Ben; Megan Elizabeth McDonnell; Ally Ertel; Victoria și Michael Arnstein; Nina Leatherer; Michelle Sutton; Haily Cataldo; Kerry; Alexandra Laws; Ester Horn; Linda și Robert Coykendall; Tanya Akim; Heather Coleman; Glenn Klausner; Carolyn DeVito; Michael Monteleone; Bobbi și Leslie Hall; Katherine Belzowski; Matt și Vanessa Houston; David, Holly și Ginnie Whitney; Lauren Henry; Olivia Amitrano și Nick Vazquez; Melody Lee Pence; Terra Appelman; Kate Hall; Eileen Crispell; Bianca Carrillo-Bucaram; Jennifer Rose Rossano; Kristin Cassidy; Catherine Lawton; Taylor Call; Alana DiNardo; Min Lee; și lui Eden Epstein Hill.

Le mulțumesc nenumăraților oameni, inclusiv celor din comunitățile Mediumului Medical, pe care am avut privilegiul și onoarea de a-i vedea vindecați și transformați, înflorind sub ochii mei.

Mulțumesc Grupului de Susținere al Medicilor. Vă binecuvântează pentru că mi-ați împărtășit experiențele voastre și pentru că vă

transmiteți învățăturile altora. Voi sunteți cei care schimbă această lume în bine.

Sally Arnold, îți mulțumesc pentru lumina ta strălucitoare și pentru vocea ta, care a ajutat atât de mult mișcarea noastră.

Ruby Scattergood, răbdarea ta fără egal și nenumăratele ore de dedicație au permis nașterea acestei cărți. Seria „Medium Medical” nu ar fi putut exista fără editarea ta. Îți mulțumesc pentru sfaturile tale editoriale.

Vibodha și Tila Clark, geniul vostru creativ a jucat un rol decisiv în cauza noastră, de a le fi de folos oamenilor. Vă mulțumesc pentru că ați rămas alături de noi de-a lungul anilor.

Philip și Casey McCluskey: *Misterul celor șapte stele pe care le-ați văzut în mâna mea dreaptă și al celor șapte lumânări aurii. Cele șapte stele sunt îngerii celor șapte biserici, iar lumânările sunt bisericile.*

Ashleigh, Britton și McClain Foster, vă adresez mulțumirile mele din inimă pentru afecțiunea, bunătatea și perspectiva voastră providențială.

Sterling Phillips, îți mulțumesc pentru munca și dedicația ta. Suntem binecuvântați să te avem alături de noi.

Jon Morelli și Noah, aveți o inimă de aur.

Robby Barbaro, pozitivitatea ta imposibil de zdruncinat ridică moralul tuturor celor din jurul tău.

Ca de obicei, îi mulțumesc familiei mele, pentru iubirea și susținerea ei: luminoasei mele soții, părinților mei; fraților, nepoților, unchilor și mătușilor mele; campionilor mei Indigo, Ruby și Great Blue; Hope; Marjorie și Robert; Laura; Rhia Cataldo și Byron; Alayne Serle și Scott, Perri, Lissy și Ari Cohn; David Somoroff; Joel, Liz, Kody, Jesse, Lauren, Joseph și Thomas; Brian, Joyce și Josh; Kelly și Evy; Danielle, Johnny și Declan; precum și tuturor celor dragi care au trecut în lumea de dincolo.

În sfârșit, îți mulțumesc ție, Spirit al Celui Preaînalt, pentru că ne împărtășești tuturor din înțelepciunea ta plină de compasiune, venită din ceruri, care ne inspiră să nu ne pierdem nădejdea și să punem în aplicare darurile sacre pe

care ni le-ai oferit. Îți mulțumesc pentru că m-ai suportat de-a lungul anilor și pentru că mi-ai reamintit să nu îmi pierd speranța prin răbdarea

ta infinită și prin dorința ta de a-mi răspunde la întrebări, în căutarea adevărului.



## Despre autor



ANTHONY WILLIAM, autorul bestsellerurilor New York Times: *Medium Medical – Alimente care îți pot schimba viața în bine* și *Medium Medical: Secretele din spatele bolilor cronice și misterioase și cum te poți vindeca în sfârșit*, s-a născut cu capacitatea unică de a conversa cu un spirit aflat pe un nivel foarte înalt de conștiință, care îi transmite informații uluitoare de corecte legate de sănătate, ce depășesc cu mult nivelul cunoașterii din epoca noastră. Încă de la vârsta de patru ani, când și-a șocat familia anunțându-și bunica (ce nu manifesta încă niciun simptom) că avea cancer la plămâni (lucru confirmat ulterior de testele medicale), Anthony și-a folosit harul pentru a „citi” starea de sănătate a oamenilor și pentru a le spune cum să își redobândească starea de sănătate. Precizia sa fără precedent și rata succesului în vindecările sale i-au atras lui Anthony încrederea și iubirea a milioane de oameni din întreaga lume, inclusiv a multor vedete de cinema, de rock, a unor miliardari, sportivi renumiți, autori de bestselleruri și nenumărați alți oameni din toate domeniile vieții, care nu s-au putut vindeca decât după ce au primit recomandările sale și ale Spiritului. Anthony le oferă de asemenea un ajutor neprețuit multor medici care nu știu cum să rezolve altfel cazurile lor cele mai dificile.

Află mai multe informații intrând pe site-ul  
[www.medicalmedium.com](http://www.medicalmedium.com)

pentru a „citi” starea de sănătate a oamenilor și pentru a le spune cum să își redobândească starea de sănătate. Precizia sa fără precedent și rata succesului în vindecările sale i-au atras lui Anthony iubirea și încrederea a mii de oameni din întreaga lume, inclusiv a multor vedete de cinema, de rock, a unor miliardari, sportivi renumiți, autori de bestselleruri și nenumărați alți oameni din toate domeniile vieții, care nu s-au putut vindeca decât după ce au primit recomandările sale și ale Spiritului. Anthony le oferă de asemenea un ajutor neprețuit multor medici care nu știu cum să rezolve altfel cazurile lor cele mai dificile.

Află mai multe pe: [www.medicalmedium.com](http://www.medicalmedium.com)



CARTEA A 3-A DIN SERIA „MEDIUM MEDICAL”

că suferi de probleme de sănătate cronice, află că nu ești singurul, ci doar unul din milioanele de  
i care se confruntă cu simptome misterioase pe care comunitățile medicale au început să le  
ze din ce în ce mai mult cu îmbolnăvirea glandei tiroide.

nanitatea a așteptat deja mai bine de o sută de ani pentru ca medicina să se aplece cu adevărat  
i problemelor glandei tiroide și să găsească o soluție, dar acest lucru nu s-a întâmplat încă. Nici  
ele mai recente opinii ale experților nu pot explica adevăratele cauze ale suferințelor oamenilor.  
ui Hashimoto nu are nimic de-a face cu un atac al propriului corp împotriva sa. Explicațiile oficiale  
oare la cancerul la tiroidă nu sunt foarte convingătoare. Nimeni nu rămâne fără speranță dacă  
e fără glanda tiroidă. Bolile tiroidei nu au nimic de-a face cu genele. Diagnosticale moderne  
oare la tiroidă nu explică în niciun caz anii de suferință generată de cele mai variate și mai  
ioase simptome.

de altă parte, nu trebuie să aștepti alți 10, 20 sau 30 de ani pentru ca cercetarea științifică să  
bere adevăratele răspunsuri. Dacă ai căzut la pat, dacă ți se pare că de-abia mai reușești să îți  
zilele sau dacă te simți pierdut în privința stării de sănătate, nu trebuie să mai aștepti nici măcar o  
a face ceva, ca să nu mai vorbim de câteva decenii. De asemenea, nu trebuie să îți lași copiii să  
prin același lucru.

aplicația epidemiei din ce în ce mai larg răspândite de boli ale tiroidei este mult mai amplă decât s-a  
perit până acum. Ceea ce vei citi în această carte depășește cu mult toate explicațiile care ți-au fost  
vreodată. A sosit timpul să preiei controlul asupra stării tale de sănătate și să devii un expert al  
și. Descoperă adevăratele motive care stau la baza a zeci de simptome și de afecțiuni, dar și calea  
decare a lor. Printre acestea se numără:

DURERILE DE ORICE FEL  
ANXIETATEA ȘI DEPRESIA  
BOLILE AUTOIMUNE  
CEAȚA MENTALĂ ȘI INCAPACITATEA  
DE CONCENTRARE  
CANCERUL  
VIRUSUL EPSTEIN-BARR  
COMPLICAȚIILE LEGATE DE SARCINĂ  
OBOSEALA  
MONONUCLEOZA  
FIBROMIALGIA ȘI SINDROMUL OBOSELII CRONICE

- SUBȚIEREA ȘI CĂDEREA PĂRULUI
- TIROIDITA LUI HASHIMOTO
- DURERILE DE CAP ȘI MIGRENELE
- PALPITAȚIILE CARDIACE
- VERTIJUL
- HIPERTIROIDISMUL
- HIPOTIROIDISMUL
- SIMPTOMELE ASOCIATE CU MENOPAUZA
- ÎNGRĂȘAREA MISTERIOASĂ
- PROBLEMELE LEGATE DE SOMN
- FURNICĂTURILE ȘI AMORȚEALA

De când am citit cartea *Medium Medical: Vindecarea glandei tiroide*, mi-am lărgit abordarea și  
era de a trata bolile glandei tiroide, iar pacienții mei au avut enorm de câștigat. Rezultatele pe care  
obținut au fost într-adevăr extrem de satisfăcătoare.”

– Din Cuvântul înainte al dr. Prudence Hall,  
fondatoarea și directoarea medicală a clinicii  
The Hall Center

ADEVĂR  DIVIN



— MEDIUM MEDICAL —  
VINDECAREA GLANDEI TIROIDE

ANTHONY WILLIAM

Editura  
  
ADEVĂR  
DIVIN

— MEDIUM MEDICAL —

# VINDECAREA GLANDEI TIROID

ADEVĂRUL DIN SPATELE BOLII LUI HASHIMOTO, BOLII LUI GRAVES, INSO  
HIPOTIROIDISMULUI, NODULILOR LA TIROIDĂ ȘI BOLII EPSTEIN-BAR



— ANTHONY WILLIAM —

AUTORUL BESTSELLERURILOR NEW YORK TIME  
*Alimente care îți pot schimba viața în bine și Medium M*